

گنج‌گاه فرهنگی

سرپرست بنیاد دانشنامه‌نگاری ایران منصوب شد

رییس پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی با حکمی از سوی وزیر علوم به عنوان سرپرست بنیاد دانشنامه‌نگاری ایران منصوب شد.

به گزارش ایسنا، دکتر محمد فرهادی، وزیر علوم، تحقیقات و فناوری طی حکمی، دکتر حسینیعلی قیادی را با حفظ سمت به عنوان سرپرست «بنیاد دانشنامه‌نگاری ایران» منصوب کرد. در بخشی ازمتن حکم دکتر دکتر فرهادی خطاب به دکتر قیادی آمده است: با عنایت به مراتب تعهد، تخصص و تجارب جنابعالی و بر اساس پیشنهاد معاون پژوهش و فناوری، به موجب این حکم با حفظ سمت به عنوان سرپرست بنیاد دانشنامه‌نگاری ایران منصوب می‌شوید. انتظار می‌رود با توکل به خداوند متعال، مأموریت و وظایف سرپرستی بنیاد را بر پایه قوانین، سیاست‌ها در چارچوب برنامه‌ها و جایگاه تشکیلاتی منصوب به سرپرست انجام رساناید.

تقدوررسی مسئول «هفتاد و شش دقیقه» و پانزده ثانیه

نشست تقدوررسی فیلم مستند هفتاد و شش دقیقه و پانزده ثانیه به‌عبارت کیارستمی «ساخته سیف الله صدمدیان یکشنبه ۲۲ مردادبا حضور صدمدیان و شاهین امین در خانه هنرمندان نقد و بررسی می‌شود. مستند هفتادوشش دقیقه و پانزده ثانیه به‌عبارت کیارستمی روایت تصویری صدمدیان از سی سال دوستی و همکاری با عباس کیارستمی است. این مستند که در گروه هنروتجربه در حال اکران است، تاکنون در جشنواره‌ها و مراسم‌های یادبود متعددی در سراسر جهان به نمایش درآمده است.

سیمین صداقت گوینده پیشکوت خبر رادیو در گذشت

سیمین صداقت گوینده پیشکوت خبر رادیو به دنبال یک دوره بیماری درگذشت.

صداقت که مدتی بود با سرطان لوژالمعد مبارزه می کرد نیمه شب پنجشنبه ۱۹ مرداد در بیمارستان خاتم الانبیا چشم به روی درآمده است.

به گزارش اینا سیمین صداقت متولد سال ۱۳۳۰ شهر خوی گویندگی را در نوجوانی و از رادیو تبریز آغاز کرد.و در ۳۰ سال فعالیت در رادیو کار گویندگی خبر و تحلیل های سیاسی را بر عهده داشت و در سال ۱۳۸۸ به خواست خود بازنشسته شد.

رمان آنا کارنینا در شهر کتاب تقد می‌شود

نشست نقد و تحلیل رمان «آنا کارنینا» نوشته تولستوی و نمایش «آنا کارنینا» به فلم و کارگردانی عباسی در شهر کتاب برگزار می‌شود.

نشست ویژه شهر کتاب به نقد و تحلیل رمان «آنا کارنینا» نوشته تولستوی و نمایش «آنا کارنینا» به نویسندگی و کارگردانی آرش عباسی اختصاص دارد. این نشست با حضور حسین پاکدل، آبتین گلکار، آرش عباسی، معصومه رحمانی (بازیگر) و بهنام شرفی (بازیگر) برگزار می‌شود.

نمایش «آنا کارنینا» به کارگردانی آرش عباسی، برداشتی آزاد از «آنا کارنینا» تولستوی است که مکتون در پردیس تئاتر شهرزاد اجرا می‌شود. داستان این نمایش درباره مجری معروف تلویزیون است که در پانصدمین برنامه‌اش میهمان ویژه‌ای دارد، همسر سابقش که هنرنشسته معروفی است، میهمان این قسمت برنامه است و باید رویه‌روی همدیگر بنشینند و در کمال آرامش برنامه را اجرا کنند اما سایه همسر جدیدی که می‌آید او هم هنرنشسته معروفی است لحظه‌ای دست از سر آن‌ها نمی‌دارد.«آنا کارنینا» نوشته لئو تولستوی از آثار برجسته ادبیات روسیه و جهان است. در کنار چهره‌های پرشمارى که در این رمان پدیدار می‌شوند، آنا کارنینا برجسته‌ترین چهره است؛ اشراف‌زاده جوانی که بی‌عشق و علاقه‌طلبی همسر یکی از امراى مملکتى شده و حال دل در گرو مشق جوانى خام اما پزیز و برق به نام ورونسکى داده است. این نشست یکشنبه ۲۰ مرداد از ساعت ۱۵:۳۰در مرکز فرهنگی شهر کتاب واقع در خیابان شهید بهشتی، خیابان شهید احمد قصبی (پارست)،نیش کوچه سوم برگزار می‌شود. در این نشست ورود برای علاقه‌مندان آزاد است.

مراسم یاد بود مدیا کاشیگر بر گزار شد



مراسم نکوداشت زنده یاد مدیا کاشیگر در آملی تئاتر سالن بهارستان بوستان گفت کو برگزار شد.

به گزارش ایتناعلیرضا خمسه در ابتدای برنامه مراسم را با یک طنز تلخ درباره مدیا آغاز کرد و گفت: «حال خوبی ندارم من خودم را سفیر شادی می‌دانم و اکنون در یک دوگانگی وتضادعجیبی قرارگرفته‌ام. یکی از اشکالات مدیا این بود که اصلا اهل مراعات نبود مثلا مراعات دوست سن بالا داشت اما مراعات نکرد و خودش زودتر رفت»

مراسم نکوداشت زنده یاد مدیا کاشیگر در آملی تئاتر سالن بهارستان بوستان گفت کو برگزار شد. به گزارش ایتناعلیرضا خمسه در ابتدای برنامه مراسم را با یک طنز تلخ درباره مدیا آغاز کرد و گفت: «حال خوبی ندارم من خودم را سفیر شادی می‌دانم و اکنون در یک دوگانگی وتضادعجیبی قرارگرفته‌ام. یکی از اشکالات مدیا این بود که اصلا اهل مراعات نبود مثلا مراعات دوست سن بالا داشت اما مراعات نکرد و خودش زودتر رفت»

مجد مسیحی مدیرعامل مؤسسه سینماشهر در نشست خبری که به مناسبت بازدید خبرنگاران از روند ساخت مجموعه سینمایی شهر آفتاب شیراز برگزار شد، گفت: ما دیگر ساخت سینما توسط دولت نخواهیم داشت ولی نهضت سالن سازی توسط بخش خصوصی ادامه پیدا می‌کند.

به گزارش‌ مهر، صبح پنجشنبه ۱۹مردادماه با میزبانی سازمان سینمایی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و با حضور مدیرعامل مؤسسه سینماشهر و جمعی از اهالی رسانه، از روند ساخت مجموعه سینمایی شهر آفتاب شیراز بازدید شد. این مجموعه دارای هشت سالن خواهد بود شامل یک سالن چند منظوره ۲۰۰ نفره، یک سالن ویژه کودکی با ظرفیت ۲۵۰ نفر، یک سالن با ویژگی بخش تری دی، یک سالن وی آی پی و یک سالن بلک باکس ۱۰۰ نفره ویژه اجرای تئاتر.

در این بازدید، نشست رسانه‌ای مدیرعامل مؤسسه سینماشهر نیز برگزار شد. در ابتدای این نشست جلیل اکبری، صحت مدیر روابط عمومی سازمان سینمایی درباره ساخت سالن سازی در سینمای ایران و نقش آن در ایجاد عدالت در اکران صحبت کرد. وی از محسن خیاب‌زاد مدیر پروژه ساخت این مجموعه سینمایی نام برد.مدلی رنجیر معاون هنری و سینمایی اداره کل ارشاد استان فارس نیز در سخنانی گفت: با راه اندازی این مجموعه به ارتقای سینما در شهر شیراز کمک شایانی خواهد کرد.

وی افزود: در سال ۱۹۴۱ افتتاح سالن سینما فرهنگ جریان سینماسازی در شهر ما شروع شد و با ساخت پردیس گلستان به نیمه رسید و حال با این مجموعه به قله می‌رسد.

پدر پر و فسور مریم میرزاخانی: به جای اسطور ه سازی، دختر مرا

الگوی خودباوری جوانان کنیم

مراسم یادبود پروفسور مریم میرزاخانی با حضور جمعی از استادان دانشگاه و شخصیت‌های سیاسی و اجتماعی در موسسه رعد برگزار شد.

یادبود پروفسور مریم میرزاخانی، ریاضی‌دان و استاد دانشگاه استنفورد و تنها ایرانی برنده مدال فیلدز که در ۲۳ تیر و در سن چهل سالگی بر اثر بیماری سرطان درگذشت، در مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد برگزار شد. در این مراسم پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده مرحومه میرزاخانی، دکتر معصومه ابتکار، معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده، دکتر صالحی، معاون رییس جمهور و رییس سازمان انرژی اتمی ایران، دکتر ربیعی، وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، مهندس معین فر، از وزرای دولت وقت، معتمد توسلی، لطف‌الله ویشی، سید محموددعای،عبدالله نوری و... حضور داشتند.

مهندس احمد میرزاخانی، پدر مریم میرزاخانی، در سخنانی با تأکید بر این که استعدادهایی چون مریم میرزاخانی در ایران فراروانند که باید آنها را شناسایی و زمینه رشد و شکوفایی آنها را فراهم کرد از همگان خواست به جای ساختن اسطوره‌ای دست نیافتنی از مریم میرزاخانی، او را الگویی برای خودباوری و رشد جوانان مستعد ایرانی بدارند.

احمد میرزاخانی اظهار داشت: زمانی که مریم، مدال فیلدز را دریافت کرد خبر آن را اولین بار از رادیو شنیدیم.

مریم با این که در قیل از دریافت این جایزه مطلع بود ما را خبردار نکرده بود وقتی به او گفتیم که چرا ما را از دریافت این جایزه مطلع نکردی گفت چیزی نبود آن هم یک جایزه بود. قیل از آن هم وقتی نشریه «پاپولار ساینس» در آمریکا او را به عنوان یکی از ۱۰ذهن برتر معرفی کرده بود به او گفت ناقلا باز ما را خبر نکردی؟ گفت پدر چیزی نبود یک مجله مطلبی نوشته بود.

وی باقادر دانی از همدردی و همراهی مردم در پی فقدان مریم میرزاخانی گفت: خواهش من این است که از مریم اسطوره نسازیم و در مورد او غلو نکنیم. اسطوره شدن چند آفت دارد از جمله این که دیدگاهی که می‌توانند از مریم الگو بگیرند او را اسطوره‌ای غیر قابل دستیابی تصور می‌کنند.

مهندس میرزاخانی با تأکید بر این که مریم نشی نمونه خروار بوده و در استعدادهای مثل مریم و خیلی بهتر از او بوده، هست و خواهد بود اظهار داشت: براساس آمارها پنج درصد جمعیت را استعدادهای برتر تشکیل می‌دهند مهم این است که در این راه شناسایی و زمینه رشد آنها را مهیا کنیم. اگر مریم در یک روستای دورافتاده به دنیا آمده بود و امکان رشد استعدادهای او فراهم نبود، آیا می‌توانست به این موفقیت‌های علمی برسد؟

میرزاخانی افزود: گاهی از ما سوال می‌کنند که در خانواده غذا چه می‌خورید که مریم چنین هوش و استعدادی پیدا کرده. به آنها جواب می‌دهم بهترین چیزی که در خانواده مهم است، آرامش است و این که پول و مهابت کنار نبود، در این صورت خود به خود کودک مسیر درست را پیدا می‌کند.

وی در ادامه با اشاره به آیات ۹۸ و۹۹سوره مبارکه تکویر (و چون از دختر زنده به گور



شده پرسیده شود که به چه گناهی کشته شده است) گفت: آیات ابتدایی سوره تکویر آیات بسیار سنگینی است. در گذشته، اعراب جاهلی دختران خود را از ترس اسیر شدن در جنگ‌ها زنده به گور می‌کردند ولی این مساله قهرناست که وجود ندارد.

این مراسم به ایراد سخن پرداخت. او در سخنانی به خاطر آشنایی خود با میرزاخانی اشاره کرد و گفت: ویژگی که از همان برخورد اول از خانم میرزاخانی به یاد دارم تواضع فوق العاده ایشان بود.

برای یک ریاضیدان خیلی طبیعی است که وقتی مساله مهمی را حل می‌کند روابط و مسیرى را که در حل مساله طی کرده به نظرش ساده بیاید و وقتی کسی از او درباره راه حل سوال می‌کند ناخودآگاه بگوید «این که خیلی ساده است» ولی مریم هنگامی که دکتر محمودیان از او خواست حل مساله را توضیح دهد یک بار هم جمله‌ای را به کار نبرد که به ما این حس منتقل شود که او فهمد و ما نمی‌فهمیم. او کاملا مراقب بود که کسی مقابل او احساس کوچکی نکند.

توسیر کانی خاطرنشان کرد: «این روحیه تا پایان عمر مریم هر بار که در جریان سفرهای او به ایران و سخنرانی در دانشگاه شریف یا پژوهشگاه دانش‌های بنیادی شرکت داشتیم البته با توجه به تفاوت زمینه تخصصی ام یا ایشان مطمئن بودم که چندان متوجه توضیحات ایشان نخواهم شد ولی ایشان



با این حال از آنجا که قرآن کتابی برای همه عصرها و همه دورانهاست، شاید بهترین تفسیر از این آیه را مرحوم آیت الله طالقانی ارائه داده اند که دختران زنده به گور شده در این آیه تعبیری از همه موفقیت‌ها شکوفا شده و سر به گور شده هستند. همه ما نسبت به استعدادهای جامعه متوسلیم و وظیفه داریم مریم‌های زیادی را که چه بسا خیلی بهتر از مریم میرزاخانی هم هستند پیدا و به سهم خود به شکوفایی استعدادهای آنها کمک کنیم.پدر مریم میرزاخانی در پایان با اشاره به این که در یک ماه آخر زندگی مریم در آمریکا در کنار او بوده اظهار داشت: مریم، تمام انرژی خود را روی کارهای علمی متمرکز کرده بود و علاوه‌ای به فعالیت‌های سیاسی اجتماعی نداشت

فرامه نبود، آیا می‌توانست به این موفقیت‌های علمی برسد؟ میرزاخانی افزود: گاهی از ما سوال می‌کنند که در خانواده غذا چه می‌خورید که مریم چنین هوش و استعدادی پیدا کرده. به آنها جواب می‌دهم بهترین چیزی که در خانواده مهم است، آرامش است و این که پول و مهابت کنار نبود، در این صورت خود به خود کودک مسیر درست را پیدا می‌کند.

وی در ادامه با اشاره به آیات ۹۸ و۹۹سوره مبارکه تکویر (و چون از دختر زنده به گور

انتخاب رشته کنتور ۹۶ تا ۲۳مرداد

مشاور عالی سازمان سنجش از آغاز انتخاب رشته کنتور سال ۱۳۹۶خبر داد و گفت: داوطلبان تا ۲۳مرداد فرصت دارند کد رشته‌های مورد علاقه خود را در فرم اینترنتی ثبت کنند.

دکتر حسین توکلی در گفتگو با مهر افزود: داوطلبان با ورود به سایت سازمان سسنجشی می‌توانند علاوه بر مشاهده دفترچه‌های انتخاب رشته بر اساس گروه‌های آزمایشی، راهنمای عملی و اصلاحات اعلام شده، نسبت به مرتب‌سازی رشته‌های مورد علاقه بر اساس شرایط کارنامه خود اقدام کنند. وی افزود: هر داوطلب امکان انتخاب ۱۵۰کد رشته دارد که باید به ترتیب علاقه آن را در فرم انتخاب رشته اینترنتی درج کنند.

*** انتخاب رشته در دانشگاه آزاد**
انتخاب رشته داوطلبان کنتور برای رشته‌های با آزمون دانشگاه آزاد تا ۱۹مردادماه در سایت مرکز سنجش و پذیرش این دانشگاه آغاز شدو تا ۲۶مردادماه ادامه دارد.داوطلبان مجاز به انتخاب رشته باید به سایت مرکز سنجش و پذیرش این دانشگاه به نشانی www.azmoon.org مراجعه کنند

داوطلبان می‌توانند علاوه بر گروه آزمایشی اصلی، چنانچه در زمان ثبت‌نام گزینه علاقه‌مندی به گروه هنر و زبان‌های خارجی را انتخاب و در آزمون آن نیز شرکت کرده‌اند، از فرصت انتخاب رشته دو یا سه گروه آزمایشی بهره‌مند شوند.داوطلبان در صورت تمایل به انتخاب رشته در دو یا سه گروه آزمایشی (گروه آزمایشی اصلی، گروه هنر و یا گروه زبان‌های خارجی) باید کارت اعتباری جداگانه تهیه و انتخاب رشته کنند.داوطلبانی که رشته محل مورد نظر خود را در دفترچه رشته‌های با آزمون دانشگاه آزاد اسلامی پیدا نمی‌کنند، توجه داشته باشند که بخش اعظم رشته محل‌های دانشگاه آزاد اسلامی بدون آزمون هستند که درصورت تمایل بر مراجعه به سامانه www.azmoon.org نسبت به ثبت‌نام اقدام کنند.

نتایج انتخاب رشته‌های با آزمون دانشگاه آزاد اسلامی هفته آخر شهریور ۹۶ اعلام خواهد شد.

مدیر عامل سینما شهر: نهضت ساختن سالن سینما توسط بخش خصوصی ادامه پیدا می کند



مدیرعامل موسسه سینماشهر ادامه داد: ما سالن‌های جدید داریم و به همین منظور در شهرهای بزرگ مانند اصفهان، شیراز، تبریز، تهران و رشت نهضت سالن سازی ادامه پیدا می‌کند.

کشور تاکنون با بازسازی شده یا می‌شوند. به گفته وی، اولویت فعلی تبدیل سالن‌های قدیمی به سالن‌های جدید چند سالنه است.
سینماشهر افزود:ما همچنان در سراسر کشور نیاز به سالن‌های جدید داریم و به همین سبب سال ۱۶پروژه در دست اجرا داریم و ۹ پروژه هم آماده شروع عملیات است. سینما ایران شهر تهران ، چهارباغ اصفهان، سینما قدس تهران، سینما مرکز تهران از سینمایی هستند که بازسازی آنها تمام شد و تعداد سالن‌های آنها اضافه شده است
سینما همچنین صندلی‌های پردیس ملت تهران عوض شده است. تا ۴هفته دیگر سینما فجر اسلامشهر سالنه می‌شود و بازسازی سینماهایی که تبریز، قم، بیجار، زرد و تهران نیز در دست انجام است.

اخبار داخلی

بزرگداشت مجید انتظامی بر گزار می‌شود



سازمان سینمایی حوزه هنری در نظر دارد بزرگداشت مجید انتظامی را برگزار کند.

به گزارش ایسنا، این مراسم ۲۴مرداد با حضور هنرمندان، سینماگران، مدیران فرهنگی و اهالی رسانه در تالار سوره حوزه هنری برگزار می‌شود. این مراسم به پاس خدمات ارزنده و خلاقیت‌های ماندگار او در جهت پاسداشت کارنامه درخشان و غنی استاد انتظامی و حضور و جایگاه تاثیرگذار ایشان در عرصه موسیقی کلاسیک، سینمای بومی، سینمای انقلاب و دفاع مقدس طراحی شده است.

یزدان غشیری – مدیر روابط عمومی و امور محافل سازمان سینمایی حوزه هنری – گفت: استاد مجید انتظامی در سینمای ایران، فقط یک نام و نامی نیست. ملودی‌های او، صدای مردم یک سرزمین است. صدای عشق، اعتقاد و باور آنها، حضور او در سینمای ایران، کهکشانی از نور، شور، خلاقیت و خاطره آفریده است و سازمان سینمایی حوزه هنری به پاس این حضور درخشان و این اثرگذاری ماندگار فضایی را فراهم می‌سازد تا از چند دهه تلاش و خلاقیت مجاهدانه این هنرمند قدردانی کند.

وی اظهار کرد: این هنرمند خلاق، تاریخ معاصر را با تمام روح و جان‌ش در تار و پود ملودی‌ها، نغمه‌ها و قطعه‌های موسیقی درهم تنیده و پژواک هوش و خردش در لایه لایه ذهن و ضمیر سینمادوستان و عاشقان هنر این دیار خانه کرده است.

عشیری با بیان این‌که انتظامی یکی از تاثیرگذارترین آهنگسازان حال حاضر کشور است که نزدیک به ۰۰اموسیقی فیلم و حدود ۱۰اموسیقی صحنای نوشته‌ست، ادامه داد: کمتر هنرمندی را سراغ داریم که از چنین گستره وسیعی از فعالیت برخوردار باشد. موسیقی آثاری مانند آژانس شیشه‌ای، روز واقعه، از کرخه تا راین، ترن، دول، سردر جنگل، عقاب‌ها، مریم مقدس، کانی مانگا، بوی پیراهن یوسف و ده‌ها فیلم سینمایی دیگر، یا موسیقی سریال‌هایی مانند تهاترین سررار، مردان آنجلس، شیخ بهایی و کلاه پهلوی، گوشه‌هایی از کارنامه این هنرمند است.

به گفته او، نمی‌توان خلق آثاری مانند سفونی اپنار، سفونی انقلاب اسلامی، سفونی مقاومت، سفونی خرمشهر و سفونی درخشان‌این فصل را با من بخوان، از سفونی صلح را از این آهنگساز فراموش کرد و معتقد به تارک موسیقی فیلم دفاع مقدس نام استاد مجید انتظامی همواره می‌درخشد.

گنج‌گاه آموزشی

امکان ورود به پزشکی از لیسانس برای دارندگان مدال المپیادهای علمی

با موافقت وزیر بهداشت، تمامی دارندگان مدال های المپیادهای علمی می‌توانند در دوره لیسانس به پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران شرکت کنند.

به گزارش مهر به نقل از وزارت بهداشت، دکتر سیدحسن هاشمی وزیر بهداشت با شرکت تمامی دارندگان مدال‌های المپیادهای علمی در دوره لیسانس به پزشکی موافقت کرد و این موضوع طی نامه‌ای توسط معاونت آموزشی وزارت بهداشت به دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور ابلاغ شد.

اوردو استعدادهای درخشان به رشته‌های علوم پزشکی می‌تواند تأثیر بسزایی در ارتقای آینده نظام سلامت کشور داشته باشد. زیرا با آموزش مهارت‌های مدیریتی و پژوهشی به ایشان، این دانشجویان در آینده می‌توانند تأثیر چشمگیری در تحولات نظام سلامت و ارتقای علمی کشور داشته باشند.خوشبختانه طی سال‌های گذشته شاهد اقبال استعدادهای درخشان کشور به تحصیل در رشته‌های علوم پزشکی بوده‌ایم و این امر فرصتی است که باید برنامه‌ریزی لازم برای جذب هر چه بیشتر این افراد در رشته‌های مرتبط صورت گیرد.از جمله استعدادها درخشان کشور دارندگان مدال‌های المپیادهای علمی هستند که ورود آنها به رشته‌های علوم پزشکی می‌تواند بستر ارتقای نظام سلامت کشور را بیش از پیش فراهم کرد.با توجه به موافقت وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مقرر شده تا امکان شرکت تمامی دارندگان مدال‌های المپیادهای علمی در دوره لیسانس به پزشکی فراهم شود. مراتب جهت اجرا به دانشگاه ابلاغ می‌شود.

بیش از ۷۰ درصد فارغ التحصیلان فنی و حرفه‌ای جذب بازار کار می‌شوند

معاون آموزشی دانشگاه فنی و حرفه‌ای با تأکید بر اینکه بیش از ۷۰ درصد فارغ التحصیلان این دانشگاه جذب بازار کار می‌شوند، گفت: یکی از مزیت‌های مهم دانشگاه فنی و حرفه‌ای این است که چون در رشته‌های کاربردی دانشجو پذیرش می‌کند بنابراین درصد کمتری از فارغ التحصیلان این دانشگاه بیکار می‌ماند.

دکتر فاطمه مهاجرانی در گفت‌وگو با ایسنا ضمن اعلام این مطلب دانشگاه فنی وحرفه‌ای را یکی از دانشگاه‌های بزرگ و ستادی کشور دانست و اظهار کرد: دانشگاه فنی و حرفه‌ای با حدود ۲۰۰ هزار دانشجو و ۱۷۰ مرکز در کل کشور پراکندگی دارد و در رشته‌های کاردانی و کارشناسی دانشجو می‌پذیرد. در واقع مزیت بزرگ دانشگاه این است که اغلب دانشجویان بعد از فارغ التحصیلی وارد بازار کار می‌شوند.وی در ادامه تصریح کرد: بر اساس آمارهای موجود تقریباً قریب به ۷۰ درصد از دانشجویان دانشگاه فنی و حرفه‌ای به دلیل کاربردی بودن آموزش‌ها جذب بازار کار می‌شوند، به عبارتی درصدی که در بسیاری از دانشگاه‌ها وجود دارد و دانشجویان امکان اشتغال بعد از فارغ‌التحصیلی را ندارند، در دانشگاه فنی و حرفه‌ای حاکم نیست.

فرهاد رهبر: دانشگاه‌ها مسابقه مدرک دادن گذاشته‌اند

کرد: دانشگاه آزاد اسلامی توانسته چند مسئله اساسی کشور را حل کند اما این مقدار کافی نیست. دانشگاه‌ها باید علاوه بر حل مسائل کشور به فکر ارتقای آموزش نیز باشند.

رهبر درباره فضای فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی افزود: فضای فرهنگی و علمی دانشگاه خوب است اما هنوز از منویات امام راحل، مقام معظم رهبری و مرحوم آیت‌الله هاشمی فاصله داریم.

وی خاطر نشان کرد: مرحوم آیت‌الله هاشمی، دکتر جاسبی و دیگران زحمات بسیاری برای دانشگاه آزاد اسلامی کشیدند و بهتر است که منویات آنان را فراموش نکنیم.

رئیس دانشگاه آزاد متذکر شد: این دانشگاه را نمی‌توان طایفه‌ای اداره کرد چون در این صورت هر کسی راه خود را خواهد رفت.

رهبر با یادآوری اینکه در آمد شهریه مانند پول نفت است و متأسفانه در حال افول، گفت: باید تلاش کرد که جانشینی برای درآمد شهریه ایجاد کنیم و در درآمد پژوهش، شرکت‌های دانش بنیان و تولید علم به ثروت بهره‌براری کنیم.

سامسونگ

سامسونگ SAMSUNG

سرمای قطبی

سرمایش سریع تر، مصرف بهینه با کمپرسور ۸ قطبی

فروش ویژه کولرهای گازی

</

وداع با پیکر ۲ شهید مدافع حرم



سرویس شهرستان‌ها: پیکر محضر ۲ شهید مدافع حرم در گنودت و لنگردو تشییع و به خاک سپرده شدند. پیکر محضر شهید دستان‌داز حرم محمد تاجبخش با حضور قشربهای مختلف مردم و نیز استاندار خوزستان در شهر گنودت تشییع و به خاک سپرده شد. شهید محمد تاجبخش چند روز پیش در دفاع از حرم الهی بیت (ع) و حرم حضرت زینب کبری (س) در رویاریو با گروه‌های تکفیری در منطقه عملیاتی تلمورسوریه در سن ۲۸ سالگی به درجه رفیع شهادت نائل آمد. در آیین تشییع پیکر این شهید فرمانداران و ائمه جمعه شهرهای گنودت و شوشترخانداه معظم شهادت و نیروهای نظامی و انتظامی حضور داشتند. پیکر پاک شهید مدافع حرم مرتضی حسین پور روی دستان مردم لنگردود در مشرق استان کیلان، تشییع و در گذار شهدای زادگاهش شهر شلمان به خاک سپرده شد.

در مراسم تشییع پیکر این شهید مدافع حرم، استاندار کیلان، چند تن از معاونان استاندار، فرماندار لنگردو، فرماندهان نظامی و انتظامی، جمعی از مسئولان استانی و شهرستانی، خانواده‌های معظم شاهد، جمعی از یادگاران دفاع مقدس و قشربهای مختلف مردم حضور داشتند. پس از تشییع پیکر شهید مدافع حرم از شهر لنگردو، پیکر این شهید به شهر شلمان زادگاه او بدرقه شد و در جلو منزل این شهید تا گذار شهدای شهر شلمان نیز تشییع ونشکو دیگری انجام گرفت و در پایان، حاجت الاسلام صدیق امام جمعه لنگردو در آیین شهید تمام کرد.

پاسدار شهید مرتضی حسین پور شهید مدافع حرم متولد سال ۱۳۴۶ و اهل شهر شلمان لنگردو بود که ۱۶ مرداد جاری در عملیات مستشاری در شهر دیرازور سوریه به شهادت رسید.

استقبال از پیکر ۳ شهید گمنام درکرمان
پیکرهای محضر ۳ شهید گمنام تازه تخص‌شده باستقبال مردم شهر پروز کرمان وارد این شهرشد.

در مراسم استقبال از این ۳ شهید، سردار سرتیپ حسین سلامی جانشین فرمانده کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و سردار سرتیپ محمد مارانی فرمانده فرارگاه قدس نیروی زمینی سپاه در جنوب شرقی کشورحضور داشتند.

مدیر کل حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس استان کرمان گفت: این ۳شهید گمنام ۱۷ مرداد میهمان شهرکرمان در معراج شهدا هستند و همزمان با سالروز شهادت امام باقر (ع) پیکر ۲ شهید در شهرستان بم ونفر سوم درشهر این تشییع ویه خاک سپرده می‌شود.

سرهنگ ابوالحسنی افزود: این ۳ شهید گمنام در عملیات خیبر به شهادت رسیدند.

به گفته وی ۲ شهید که در بم خاک سپرده خواهند شد، سال ۶۲ شهید شده‌اند و ۲۵ و ۲۸ ساله هستند وشهید که میهمان راین خواهندشد، سال ۶۲ در سن ۱۵ سالگی به شهادت رسیده است.

مرزنیشان با قدرت در کنار مرزبانان هستند

سرویس شهرستانها: ۸۷۵۵ کیلومتر مرز ایران با کشورهای مختلف به رغم شرایط خاص جغرافیایی و اقلیمی و اختلاف دمای ۸۰ درجه‌ای امن‌ترین مرز بین‌المللی محسوب می‌شود.

سردار قاسم رضایی فرمانده مرزبانی ناجا در آیین پایانی مسابقات فرهنگی ورزشی سربازان مرزبانی کشور در اردیبهل با اعلام این خبر افزود: چنین شرایطی ایجاب می‌کند که مرزبانان ما از جهات مختلف در بهترین شرایط آمادگی جسمی و روحی بایستند و در کنار فن و فنون لازم و تقویت باورهای دینی با اعلام جسمانی کامل در مأموریت‌ها حضور پیدا کنند.

وی با بیان این‌که سربازان فدakar این مرز و بوم با نشاط و سرزندگی در کنار ارتقای معنوی، خود را مجبور به یادگیری مهارت‌ها و ارتقای آمادگی جسمانی می‌بیند، اضافه کرد: تشریت بدنی مرزبانی با بهره‌برد از توان عملیاتی مسابقات مختلف ورزشی را عم از رزمی و دفاعی برای سربازان تدارک دیده است تا آنها با توان مضاعف در انجام مأموریت‌ها موفق عمل کنند.

فرمانده مرزبانی ناجا اضافه کرد: برای پر کردن اوقات فراغت سربازان و بالا بردن توان عملیاتی آنها هرسال مسابقات ورزشی به شکل شهرستانی و استانی برگزار می‌شود و بخش ملی آن به صورت متمرکز در یکی از استان‌ها برگزار می‌شود که سال قبل به میزبانی کرمانشاه و اسمال نیز به میزبانی اردبیل این مسابقات با همکاری مسئولان استانی و همراهی خوب دانشگاه پیام نور در سالن ورزشی این دانشگاه برگزار شد. رضایی به حضور ۲۵۰ ورزشکار در این رویداد ملی اشاره کرد و گفت: در طول سالان این مسابقات ورزشی را برگزار می‌کنیم و هدف ما کسب رتبه و مقام نسبت بلکه بیشتر با رویکرد ارتقای روحیه نشاط و سرزندگی و توسعه فرهنگ ورزش برگزار می‌شود.

او به هفته انگیزی دشمنان قسم خورده این نظام در برهم زدن آرامش مرزنشینان کشورمان اشاره کرد و افزود: پیام روشن ما به دنیا این است که این نظام، برآمده از قدرت ملت و همچنین شهادت‌ها و لایوی بوده و از خون جوانان آداری در موم خون پاک سیدالشهدا(ع) و رسالت عاشوراوی است و هیچ وقت این «علم مقدس» را بر زمین نگذاشته و اسارت را بر نمی‌تابند.

میزان مصرف مواد آرایشی و بهداشتی در کشور ۴۵ صدم درصد است

سرویس شهرستانها:برخی اعلام می‌کنند ایران بالاترین میزان مصرف مواد آرایشی و بهداشتی را دارد که آمار غلطی است. میزان مصرف این مواد در ایران ۲۵ صدم درصد است.

رسول دیواندو رئیس سازمان غذا و دارو در گردهمایی شرکت‌های دانش بنیان صادرات مجور حوزه سلامت کشور با بیان این مطلب و به اشاره به این‌که کام نهایی این شرکت‌ها پیش از تجاری سازی محصولات و ورود به بازار در سازمان غذا و دارو سپری می‌شود افزود: گرفتاری‌ها و بروکراسی‌های اداری در موم وجود داردکه ما باید به رفع آن کمک کنیم تاآسایش بیشتری بتوان‌واردعرصه تولید شد. وی در مورد حجم بازار ظرفیت فعالیت شرکت‌های

۸ کشته در ۳ تصادف رانندگی

سرویس شهرستان‌ها: ۳ تصادف و ۸ کشته در ۸ کشور قربانی برجا شد. به علت دیرگ جراحات جان باختند و ۵ تن شد مجروح مصدوم شدند. بر اثر تصادف خودرو ۲۰۶ با اتوبوس شرکت تصادف در محور آمل به قزوین رخ داد. یک نفر کشته و ۵ نفر مصدوم شدند. مبرعامل سازمان آتش‌نشانی بندرآمل ۲ خودرو سواری در محور آمل به قزوین تصادف کردند. ۲ کشته و ۵ مصدوم در این استان ۳ با اعلام این خبر، افزود: تصادف در بلوار اطیاب بندرآمل رخ داد. ۵ مصدوم برجا گذاشت. محسن خیربادی افزود: این حادثه نتایجی برای مردم نداشت، حادثه، راننده خودرو پرنو ۲۰۶ بود و پژو و پراید حوالی فخرآباد رخ داد که سرنشین این خودرو و راننده اتوبوس

آتش‌سوزی در زمین‌های جنگلی چهار کوه کردکوی، ثلاث باباجانی و باشت

سرویس شهرستان‌ها:سریس آتش‌سوزی طبیعی و آبخیزداری کردکوی استان گلستان گفت: آتش سبوزی به ۲۰۰۰ متر مربع از جنگل چهار کوه خسارت زد. فتح آتش‌سوزی گفت: در این آتش‌سوزی ۸۰ درصد درختان آزاد به صورت سطحی آسیب دید.

باباجانی کرمانشاه

آتش‌سوزی مراتع مشجر مناطق گوربیشه و درنه در دلی دره شهرستان ثلاث باباجانی استان کرمانشاه پس از حدود ۳۱ ساعت مهار شد. رئیس منابع طبیعی و آبخیزداری ثلاث باباجانی با اشاره به دامنه این آتش‌سوزی گفت: شسبیت دند و وزش شدید باد علاوه بر طولانی کردن روند مهار آتش، سبب شد که علف‌های خشک طعمه حریق شود و

سرویس خبر: برخورد دو گانه با یک موضوع در زمینه مقرلات فرهنگی و اجتماعی از جمله برگزاری کنسرت‌ها و مناسب و زیننده دستگاه قضایی نیست و دادستان‌هایپشتادهاهی خود را در این زمینه اراده کنند.

حجت الاسلام و المسلمین منتظری دادستان کل کشور در سخنرانی پایانی محفل و روزده دادستان‌های مراکز استان‌ها با اعلام این مطلب و با تاکید بر ضرورت افزایش تعامل و ارتباط مستمر دادستان‌های سراسر کشور برای هم افزایی در خصوص عملکردها، به ضرورت آمادگی هر چه بیشتر در مواجهه با دشمنان نیز اشاره کرد و گفت: با حضور و مشارکت مردم و رهبری مقتدرانه مقام معظم رهبری در جریان در مواجهه با ملت و نظام اسلامی ایران راه به جای نخواهد برد.

وی امنیت را از زیربنایی‌ترین امور و البته دارای ماهیت فراوقه‌ای دانست و افزود: در این بهاد و استمرار امنیت در کشور دادستان‌ها نقش مهم و محوری دارند.

وی جوان بودن نیروهای دادسراها را موجب خستگی ناپایداری در انجام کار و وظایف و نقطه قوت دانست و بر نظارت و مدیریت مناسب به منظور ارتقای سطح و توان علمی، تجربه و افزایش آموزش‌ها در دادسراها تاکید کرد.

او، تقویت نظارت استراتیکی دادستان‌های مراکز

استان‌ها را خواستار شد و تاکید کرد: بحث نظارت‌های استانی بر عملکرد دادستان‌های حوزه‌های قضایی امکان و اختیار جدیدی بر عهده دادستان‌های مراکز استان‌هاست که باید با تهیه ساز و کار مناسب، جدی گرفته شود.

دادستان کل کشور با تاکید بر ضرورت تلاش‌های بیشتر در زمینه حفظ حقوق عامه گفت: مصادیقی داریم که متأسفانه تجاوز به حقوق عامه و تعدی به منافع عمومی را برخی متولیان به اصطلاح زیر سبیلی رد می‌کنند.

وی افزود: دادستان‌های سراسر کشور به عنوان مدافع حقوق عامه باید در زمینه حفظ حقوق عامه به صورت جدی با به میدان بگذارند.

او استفاده از توان نیروهای بسیجی در حفظ حقوق عامه را از راه‌های مناسب برای این زمینه اعلام و بر تعیین ساز و کاری برای آن تاکید کرد.

دادستان کل کشور همچنین بر ضرورت توجه به موضوع قاچاق کالا و ارز از سوی دادستان‌ها

تاکید کرد.

هوشیاری در برابر توطئه‌های دشمن
دادستان کل کشور در آیین همیگاه یگان‌های نمونه نیروی‌های مسلح اسنان گلستان در گرگان گفت: دشمن برای نفوذ میان نیروها به شدت در حال برنامه

کرد: شهسدا با شهادت به آرزویشان رسیدند اما خانواده‌های شهدا آرزوهای خود را بدرقه کردند و این ابتیاری بالاتر است. وی تاکید کرد: دفاع مقدس مقطعی از تاریخ نیست که در همان زمان متوقف شود و ابتیار شهدا و رزمندگان تنها مربوط به جنگ نیست بلکه شهادت زینبای عزت و کرامت این هم هستند. سردار سلامی با بیان این‌که هر ملتی با هویت خود زنده است افزود: هویت همانا عنصری است که ملل به وسیله آن شناخته می‌شوند و شخصیت می‌یابد.

وی گفت: شهسدا شخصیت ما را در جهان تغییر دادند و هویت جدیدی در این مفاهم که ملت ایران ملتی مقاوم، شگسست ناپذیر، مستقل، شجاع، صبور و مطیع امر ملی قییه زمان و محب (الله تعالی) است برای ملت ایران نهاد نوشتند.

او افزود: در دفاع مقدس به برکت شهسدا آموختیم چگونه باید جنگید و دفاع کرد و نقش ایمان برای غلبه بر دشمن چیست؟ جانشین فرمانده کل سپاه گفت: در لبنان حزب‌الله درخشید و امروز به استوانه‌ای از مقاومت به عنوان عاملی در تغییر و معاملات سیاسی در منطقه تبدیل شده و دامنه‌های تاثیر آن جهانی شده است.

وی اضافه کرد: به سورهی نیز که استیکار قصد داشت حلقه مقاومت مرکزی را در هم بشکند و فیلش اهرامی خود را به عراق، لبنان و ایران وسایر نقاط جهان ادامه دهدبا هدایت‌های

مهر معظم انقلاب اسلامی راه را بر موفقیت آنها بسته و آنها هیچ دست برتری در میدان ندارند و ظرفیت آنها برای تحول در میدان تمام شده است.

وی گفت: امروز دشمن نمی‌خواهد فقط ما را تحریم کند اساس مواجهه دشمن با ما تحریم

سرویس شهرستانها: ناجادر اجرای طرح‌های فرهنگی و معنوی ۷۰ هزار حافظ قرآن کریم تربیت کرده است. حجت الاسلام والمسلمین ابوتراب بهرامی رئیس سازمان عقیدتی سیاسی ناجا پنجشنبه در آیین تودیع و معارفه رئیس سازمان عقیدتی سیاسی فرماندهی نظامی استان البرز با بیان این خبر و با اشاره به شهادت قرآن در ارتقای ظرفیت معنوی کارکنان ناجا افزود: انس با قرآن برکت زیادی را نصیب انسان می‌کند و بسیاری از اشخاص و افراد می‌میرد، ما باید شاکر باشیم که این کتاب بزرگ آسمانی را خداوند متعال برای هدایت مسلمانان به ما عطا فرموده است.

وی اضافه کرد: تسبیحی انتظامی در رأس سازمان‌ها است که فعالیت‌های قرآنی و فرهنگی مؤثر دارد و پلیس ۷۰هزار حافظ از یک جقه تا ۳۰ جزء قرآن کریم تربیت کرده است.

او گفت: اگر بخواهیم جامعه به اخلاقیات

بایبند باشد باید فرهنگ جاشده را در جبهه‌های جنگ و ۸ سال دفاع مقدس وجود داشت دوباره احیا و خاطرات رزمندگان مخلص آن دوران را

اخبار داخلی

دادستان کل کشور: بر خورد دو گانه با کنسرت‌ها زینده دستگاه قضایی نیست

خواهند کرد، همچنین تولیدکنندگان به تولید، کشاورزان به کشت و کار و همه می‌توانند به کار خود بپردازند.

«بهبود مدیریت فضای مجازی
معاون دادستان کل کشور در امور فضای مجازی عدم کنترل فنی فضای مجازی و هدایت فنی این شبکه‌ها از خارج کشور و آسیب عمده این فضا دانست و گفت: کشور به صورت جدی نیازمند ایجاد شبکه‌های اجتماعی داخلی و خارج کردن این فضا از دست بیگانگان است. امام علی (ع) می‌فرماید مردم و جامعه نمی‌توانند بدون نیروهای مسلح و امنیت آفرینان قوام و پایداری داشته باشند. وی ادامه داد: جامعه بدون نیروی مسلح با در رکاب‌بندی تواناد پایدار بماند و این سخنان پرمغز و جامع امیرالمومنین (ع) خطاب به نیروهای مسلح است.

منتظری اضافه کرد: مجموعه نیروی انتظامی بار سنگین و مسئولیت بزرگ و رسالت خطیر و جایگاه رفیع دارد.

وی گفت: اگر مولفه‌هایی که در پیشرفت جامعه و ارتقای سطح زندگی مردم تاثیر گذارند را بررسی کنیم بدون تردید نخستین مقوله و مولفه امنیت است.

به گفته وی؛ با امنیت مردم در آرامش زندگی

سفیر انگلستان در ایران: به تمامی تعهدات خود در بر جام پایبندیم

سرویس شهرستانها: سفیر انگلستان در کشورمان با اشاره به به‌وجود آمدن تغییر و تحولات مثبت در روابط ایران و انگلستان در آینده نزدیک گفت: به تمامی تعهدات خود در توافقنامه هسته‌ای برجام، پایبندیم.

نیکلاس هایتون در دیدار با مدیرعامل سازمان منطقه آزاد انزلی با اظهار تمایل به فراهم سازی زمینه‌های همکاری مشترک با تکیه بر ظرفیت‌های منطقه آزاد انزلی اظهار داشت: با سرعت بخشیدن به توسعه همکاری‌های اقتصادی و مالی، می‌توان موانع پیش روی احتمالی را از میان برداشت.

وی با اشاره به وجود زمینه‌های همکاری مناسب با استان کیلان خصوصاً در حوزه گردشگری و اقتصادی افزود: کیلان، به دلیل دارا بودن شرایط مناسب جغرافیایی، آب و هوایی، وجود منطقه آزاد و همچنین بهره مندی از ظرفیت‌های تجاری و اقتصادی، برای شرکت‌های سرمایه‌گذار از ظرفیت‌های همکاری تجاری وسومند و مناسب برخوردار است. هایتون، پروژه‌ها و فرصت‌های سرمایه گذاری منطقه آزاد انزلی را قابل توجه برای شرکت‌های انگلیسی اعلام کرد و گفت: با توجه به جایبیت‌ها، زیرساخت‌ها، ظرفیت‌ها و فرصت‌های سرمایه‌گذاری موجود، این منطقه را به شرکت‌ها و سرمایه‌گذاران کشورم معرفی می‌کیم.

وی با اظهار تمایل به فعالیت بیشتر با شرکت‌های انگلیسی فعال در حوزه تولید و فروش خودرو در منطقه آزاد انزلی تاکید کرد: به یقین منطقه آزاد انزلی در آینده به عنوان یک مرکز بزرگ برای ایران تبدیل شده و برای بازدید هیات‌های تجاری و اقتصادی گنیزبانه‌ای از این منطقه برنامه ریزی می‌شود. هایتون گفت: ایجاد ارتباط بین منطقه آزاد انزلی و موسسه‌های مالی لندن، به عنوان یک نخست مطرح است.

رئیس ستاد کل مدیریت و مدیرعامل سازمان منطقه آزاد انزلی نیز در این دیدار، با اشاره به مزایا و معایب‌های مالیاتی این منطقه اظهار داشت: مجتمع بندری آستپسین به همراه بهترین پروژه زیرساختی مناطق آزاد ایران و بزرگ‌ترین بندر ایران در خوز با ارزش سرمایه گذاری ۳۰۰ میلیون دلار و با رویکرد صادرات و کسب درآمد ارزی برای کشور ساخته شده است.

رضا مسرور با استشاره به ارائه پیشنهادات مختلف از سوی کارداران خارجی برای مشارکت در پروژه‌های زیرساختی مهم افزود: به دنبال ایجاد نهادهای مالی در مناطق آزاد ایران هستیم و علاقه‌مندیم از تجربیات انگلستان در این حوزه استفاده کنیم.

سفر انگلستان در کشورمان در جریان سفر به کیلان، با محمدعلی نجفی استاندار کیلان در رشت هم ملاقات کرد.

بویایی و جهش نظام اسلامی ریشه در خون شهدا دارد

یونازکی‌های برج‌امانده از رزمندگان، شهسدا و جانبازان در دوران ۸ سال دفاع مقدس در برابر زیاده‌خواهی‌های دشمنان است که امروز ملت در مسیر درست گام برمی دارد و زیر بار ظلم و زور نمی‌رود.

بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در یادواره شهدای روستای لانگش بخش مایا علی قفیه و جانشناسی‌های شهدا و ابتیازگری‌های جانبازان و ملت انقلابی و همیشه در صحنه ایران اسلامی هستیم.

رئیس سازمان عقیدتی – سیاسی ناجا افزود: شهدا برای این بین می‌میرد، ما باید شاکر باشیم که این کتاب بزرگ آسمانی را خداوند متعال برای هدایت مسلمانان به ما عطا فرموده است.

وی اضافه کرد: تسبیحی انتظامی در رأس سازمان‌ها است که فعالیت‌های قرآنی و فرهنگی مؤثر دارد و پلیس ۷۰هزار حافظ از یک جقه تا ۳۰ جزء قرآن کریم تربیت کرده است.

او گفت: اگر بخواهیم جامعه به اخلاقیات

بایبند باشد باید فرهنگ جاشده را در جبهه‌های جنگ و ۸ سال دفاع مقدس وجود داشت دوباره احیا و خاطرات رزمندگان مخلص آن دوران را

۱۰ کشته در سیل ۳ استان

سرویس شهرستانها: ناجا در اجرای طرح‌های فرهنگی و معنوی ۷۰ هزار حافظ قرآن کریم تربیت کرده است. حجت الاسلام والمسلمین ابوتراب بهرامی رئیس سازمان عقیدتی سیاسی ناجا پنجشنبه در آیین تودیع و معارفه رئیس سازمان عقیدتی سیاسی فرماندهی نظامی استان البرز با بیان این خبر و با اشاره به شهادت قرآن در ارتقای ظرفیت معنوی کارکنان ناجا افزود: انس با قرآن برکت زیادی را نصیب انسان می‌کند و بسیاری از اشخاص و افراد می‌میرد، ما باید شاکر باشیم که این کتاب بزرگ آسمانی را خداوند متعال برای هدایت مسلمانان به ما عطا فرموده است.

وی اضافه کرد: تسبیحی انتظامی در رأس سازمان‌ها است که فعالیت‌های قرآنی و فرهنگی مؤثر دارد و پلیس ۷۰هزار حافظ از یک جقه تا ۳۰ جزء قرآن کریم تربیت کرده است.

او گفت: اگر بخواهیم جامعه به اخلاقیات بایبند باشد باید فرهنگ جاشده را در جبهه‌های جنگ و ۸ سال دفاع مقدس وجود داشت دوباره احیا و خاطرات رزمندگان مخلص آن دوران را

تاکید کرد.

او گفت: امروز دشمن نمی‌خواهد فقط ما را تحریم کند اساس مواجهه دشمن با ما تحریم

دادست کل کشور در آیین همیگاه یگان‌های نمونه نیروی‌های مسلح اسنان گلستان در گرگان گفت: دشمن برای نفوذ میان نیروها به شدت در حال برنامه

کرد: شهسدا با شهادت به آرزویشان رسیدند اما خانواده‌های شهدا آرزوهای خود را بدرقه کردند و این ابتیاری بالاتر است. وی تاکید کرد: دفاع مقدس مقطعی از تاریخ نیست که در همان زمان متوقف شود و ابتیار شهدا و رزمندگان تنها مربوط به جنگ نیست بلکه شهادت زینبای عزت و کرامت این هم هستند.

سردار سلامی با بیان این‌که هر ملتی با هویت خود زنده است افزود: هویت همانا عنصری است که ملل به وسیله آن شناخته می‌شوند و شخصیت می‌یابد.

وی گفت: شهسدا شخصیت ما را در جهان تغییر دادند و هویت جدیدی در این مفاهم که ملت ایران ملتی مقاوم، شگسست ناپذیر، مستقل، شجاع، صبور و مطیع امر ملی قییه زمان و محب (الله تعالی) است برای ملت ایران نهاد نوشتند.

او افزود: در دفاع مقدس به برکت شهسدا آموختیم چگونه باید جنگید و دفاع کرد و نقش ایمان برای غلبه بر دشمن چیست؟ جانشین فرمانده کل سپاه گفت: در لبنان حزب‌الله درخشید و امروز به استوانه‌ای از مقاومت به عنوان عاملی در تغییر و معاملات سیاسی در منطقه تبدیل شده و دامنه‌های تاثیر آن جهانی شده است.

وی اضافه کرد: تسبیحی انتظامی در رأس سازمان‌ها است که فعالیت‌های قرآنی و فرهنگی مؤثر دارد و پلیس ۷۰هزار حافظ از یک جقه تا ۳۰ جزء قرآن کریم تربیت کرده است.

او گفت: اگر بخواهیم جامعه به اخلاقیات بایبند باشد باید فرهنگ جاشده را در جبهه‌های جنگ و ۸ سال دفاع مقدس وجود داشت دوباره احیا و خاطرات رزمندگان مخلص آن دوران را

تاکید کرد.

او گفت: امروز دشمن نمی‌خواهد فقط ما را تحریم کند اساس مواجهه دشمن با ما تحریم

دادست کل کشور در آیین همیگاه یگان‌های نمونه نیروی‌های مسلح اسنان گلستان در گرگان گفت: دشمن برای نفوذ میان نیروها به شدت در حال برنامه

شنبه ۲۱ مرداد ۱۳۹۶- ۱۹ ذی القعدة ۱۴۳۸- ۱۲ آگوست ۲۰۱۷- سال نود و دوم- شماره ۲۶۷۹۰

خط ارتباطی مردم با اطلاعات

تلفن ۲۲۲۲۶۰۹۰

ایمیل خط ارتباطی: ertebat@ettelaat.com

چند نکته درخورد خوانندگان گرامی

ترجه خوانندگان محترم را در ارتباط با پیامهای تلفنی به نکات زیر جلب می‌کنیم:

موضوع پیامها جنبه‌های خصوصی، حقوقی و یا قضایی نداشته باشد.

پیام‌ها صحت، دقیق باشد و از تکرار آن‌ها خودداری نمود.

خوانندگان محترم شهرستانی در پیام‌هایشان، نام شهرستان مربوطه را بیان فرمایند.

چاپ پیام‌ها براساس نوبت است.

با تشکر- سرویس ارتباطات مردمی

چرا با آنها مدارا می‌کنند؟

مساحبه دولت گذشته و هم‌دستانش با یکی از تلویزیون‌های بیگانه مرا شرمند کرد. ما هنوز تاوان اختلاس‌ها و دکل‌های کشیده و حقوق‌های نجومی و زنجانی‌ها را پس می‌دهیم. چرا با اعضاء این دولت اینقدر مدارا می‌کنند مردم چشم انتظار جاری شدن عدالت در دادگاه صالحه در مورد تخلفات وسیع این افراد هستند.

یک هموطن

از فرهنگیان تقدیر نکردند!

وزیر محترم کشور در مراسم تفئذ حکم ریاست جمهوری آقای روحانی از همه سازمان‌ها و نهادهای و ارگان‌ها و مؤسسات بخاطر حضور فعالشان در انتخابات قدردانی کرد به‌جز از فرهنگیان که بیشترین بار انتخابات را در حوزه‌های انتخابیه بر دوش داشتند. این کلیه ما را به گوش ایشان برسانید.

یک فرهنگی

تشنکر از رئیس ثبت اسناد شهرستان کن

از رئیس ثبت اسناد و املاک کن که با تمام وجود در صدد رفع مشکلات ارباب‌رجوع اقدام می‌کند.صمیمانه سپاسگزارم.

حسین آقایی

بی‌عدالتی و تبعیض تا چه حد؟!

برخی از فولیت‌های ایرانی با مراسم تفئذ حکم ریاست جمهوری آقای و خودروهای لوکس می‌خرند و حتی مراسم ازدواج خود را در بهترین هتل‌های لوکس کشوروهای اروپایی برگزار می‌کنند. حال آنکه بیشتر کارمندان و کارگران حتی نمی‌دانند یک میلیارد چند صفر دارد و قدرت سفر به شهر اطراف محل زندگی خود را ندارند. حتی نیجهای ما هم این قدر دریافتی ندارند. چرا این همه تبعیض و بی‌عدالتی وجود دارد؟

یک بانو

دراین مدت اخبار مربوط به کودک‌آزاری بسیار شنیدیم. پس نقش رسانه چه می‌شود؟ آیا تمهیدات قبلمه و سرپالهای دندانپزشکی حتی برای باید روی ازدواج و طلاق باشد؟ چرا آموزش‌های لازم درباره مراقبت از فرزند و عواقب کودک‌آزاری داده نمی‌شود؟

یک هموطن

تسهیلاتی برای افراد مسن در نظر گرفته شود

با جارد مسئولان مربوطه تسهیلاتی برای دریافت کارت ملی هوشمند افراد بالای ۷۰ سال ومعولان درنظر بگیرند تا این گروه‌ها راحت‌تر بتوانند امور مربوطه را انجام دهند.

مقاضی دریافت کارت هوشمند

وزارت بهداشت به فکر باشد

خبرری مبنی بر ارائه خدمات رایگان در فرسگاههای دندانپزشکی در مناطق محروم یا ۸۰ کلینیک سیار خواندم. تفرعمه‌ای دندانپزشکی حتی برای شهرنشینان بالاست و چه خوب که وزارت بهداشت و درمان فکری برای درمان دندان‌های خراب شهروندان در همه نقاط کشور چه شهر و چه روستا کند.

یک شهرنشین

فقط بانک‌ها فعال باشند

با توجه به نظارت ضعیف بانک مرکزی بر مؤسسات مالی – اعتباری ضرورت دارد روی جلوگیری از هرگونه سوءاستفاده از پول سپرده‌گذاران فقط بانک‌ها مجاز به فعالیت باشند.

شهروندی از خلخال

ای کاش از تعاونی‌ها نام برده‌می‌شد

۸ مرداد گزارش ارزنده‌ای درباره فروشگاههای دانشجویی در روزنامه اطلاعات خواندم. ای کاش از تعاونی‌های شهر و روستا که به خصوص در زمان جنگ فعالیت خوبی داشتند نیز نام برده می‌شد.

پورفرز در تهران

بی‌توجه به بحران بی‌آبی

با اینکه هشدارهای زیادی درباره بحران بی‌آبی داده می‌شود، متأسفانه شاهد بوم در بیمارستان‌های هاشمی واقع در میان ونگ، یک ساعت تمام، زمین، دیوار و حیاط بیمارستان با آب فراوان شسته می‌شد و هیچ ش هم به بی‌آبی توجه نداشت.

کودک‌آزارها خاص

کودک‌آزارها به خصوص قاتلان قینا و آتنا باید به اشد مجازات – قصاص – برسند تا بلکه حاشیت‌ها از بین برود. اسلام فقط رعایت حجاب نیست. قطع دست سارقان و قصاص قاتلان بخش مهمی از دستورات این اسلام است. لطفا مددجویان دنبال رضایت نباشند و بگذارند قانون کار خود را بکنند.

یک شهروند

در انتظار دریافت سنوات

بازنشسته صنایع هواپیمایی زیرنظر وزارت دفاع هستم. با اینکه این وزارتخانه از بودجه کلانی برخوردار است، اما به‌علا کشتی ۷ ماه از زمان بازنشستگی من، پول سنواتم را به بهانه نداشتن بودجه پرداخت نکرده است.

همچنین در ماه‌های پایانی کار، پول بیمه‌ام پرداخت نشد و به این دلیل تا ۵ ماه بعد از بازنشستگی حقوق دریافت نکردم.

بازنشسته صنایع هواپیمایی

درهای بسته زیر گذر چهارراه ولیعصر

درهای زیر گذر چهارراه ولیعصر ۱۲ شب به بعد بسته می‌شود و رانندگان راهی برای عبور ندارند. لطفا شهرداری منطقه رسیدگی کند.

سید راهار

جوانان جایگزین بازنشتگان شوند

چه معنایی دارد که اداره‌ها و سازمان‌های مختلف از بازنشستگان خود دعوت به کار کنند؟ مگر جوان بیکار و تحصیلکرده وجود ندارد؟ با جایگزینی جوانان به جای بازنشستگان بخشی از معضل بیکاری حل خواهد شد.

محدکاظم پارسایی از رشت

طبیعت وسرعت کار روزنامه نگاری

ظاهراً قوانین رضایتت تغییر کرده است. اگر اینچنین است لطفاً آن را صریح و در سطح وسیع اعلام کنید. روز شنبه ۱۴ مرداد در صفحه ۲ نوشته بودید: میهمانان تحلیف از ۹۲ کشور آمدند. ولی روز دوشنبه ۱۶ مرداد نوشتید میهمانان از صدها کشور آمدند! آ‌ا بود و صدقاً ۳x۳=۹ است؟! یکبار هم چنین پیامهایی را چاپ کنید هیچ مشکل ایجاد نمی‌شود.

خط ارتباطی: یک اشتباه از روی سهوا قلم زده که پوشش می‌خواهم. البته بزرگواری خوانندگان روزنامه‌ها که طریح کارت روزنامه

و مسرعت آن را می‌دانند جای خود محفوظ است و چنین اشتباهاتی را بزرگ نمی‌کنند.

قابل توجه مسئولان بانک آینده

اکثریت بانکهای کشور اسام اعظم را خصوصی یا دولتی در خیابان ۱۷شهرپور که یکی از خیابان‌های قدیمی، پرترده و در مراکز تجاری و امر خرید و فروش اتومبیل و موتورسیکلت در شرق تهران است شعبه دارند.

ولی بانک آینده در این خیابان فاقد شعبه است و لذا موجب شده بسیاری از مشتریان و اهالی محله امور بانکی خود و دستری به شعبه این بانک با مشکلات جدی مواجه باشند. این مسئولان این درخواست می‌کنند در این خیابان یک شعبه از بانک آینده را تأسیس کنند.

شهروندی از تهران

ترجمیم

با نهایت تأثر و تأسف در گذشت ناگهانی دوست و همکار ارجمندمان جناب آقای مهندس کاظم درباری را به اطلاع دوستان و آشنایان می‌رسانیم. ضمن عرض همدردی و تسلیت به خانواده، همسر و فرزندان آن بزرگوار بنابه درخواست خانواده محترم کلیه هزینه‌های سوگواری صرف امور خیریه خواهد شد.

مهندس مسعود طلسمچی، دکتر ضانوری، فرزانه عبدالرحیم‌زاده، مهندس مهدی ثقفا، اسلامی، مهندس مسعود نخجیری، مهندس محمد تقی مرادی و از طرف همکاران و کارمندان سابق شرکت مولوی راه و ساختمان، بهمن مولوی

هوالباقی

بدینوسیله در گذشت شادروان **مرحومه مغفوره بانو اشرف السادات ضیائی‌ان** (کاشف پور) را به اطلاع کلیه اقوام و آشنایان محترم می‌رساند.

به همین مناسبت مجلس ترجمیم در روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۶/۵/۲۲، از ساعت ۱۷/۳۰ لغایت ۱۹ در مسجد جامع شهرک غرب واقع در تهران، شهرک قدس (غرب)، بلوار فرحزادی و روبروی پاساژ میلادنور، ابتدای خیابان حسن سیف برگزار می‌گردد. حضور کلیه سروران گرامی موجب تسلی خاطر بازماندگان خواهد شد.

خانواده‌های داغدار: کاشفی پور، ضیائی‌ان و خاندان سادات جلیل گوشه

«هوالباقی»

رحلت بانوی خیر حاجیه خانم **تهرانی** را به برادر ارجمند و بزرگوار و رئیس هیئت‌مدیره مؤسسه حسینی پیر عطا جناب آقای حاج حسن تهرانی تسلیت عرض نموده و به همین مناسبت روز شنبه ۱۳۹۶/۵/۲۱ ساعت ۱۸/۳۰ الی ۲۰/۳۰ در حسینیه پیر عطا واقع در خیابان ری سه راه امین حضور مراسم ترجمیم مردانه منعقد خواهد بود.

هیئت عزاداران حسینی پیر عطا

در گذشت برادر عزیزمان **دکتر محمدابراهیم دهگان** رادر واشنگتن آمریکا به اطلاع بستگان و دوستان می‌رسانیم.

هزینه برگزاری مراسم ترجمیم به موسسه خیریه پرداخت خواهد گردید.

توران طباطبائی مسعود طلیس چی هروی و فرشته مولوی

یادبود

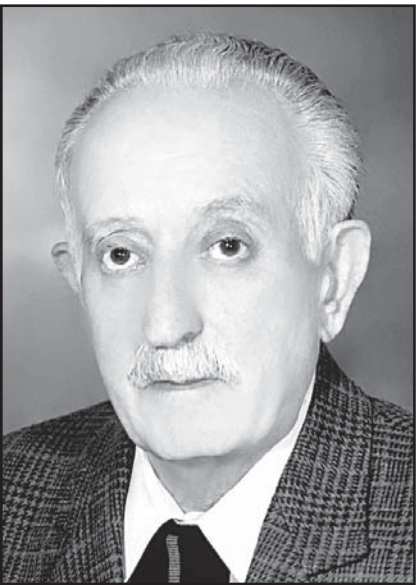
یادبود

آن کج نمان در دل خاند پر م بود

هم تلج سرم هم بال و پر م بود

هر جا که زمین نام و نشان طلبید

آوازه نامش بر جاندم مقبرم بود



بیاد آن مهربانی که وجودش فرزندگیان بود و تضرش حسرت لبدی، و دین سالگرد گذشت عزیزترین سربینک رحیم خوشنویس را که یادش همواره با ما است، گرامی می‌داریم.

خانواده خوشنویس



پدر عزیز پنج سال از نبودنت گذشت، اما لحظه به لحظه حضورت در زندگی‌مان جاری است، یاد و خاطرت را من هر روز در سالگرد از دست دادنت گرامی می‌داریم. **شمسی حشمتی، مریم، مسیح و مینا مجتهدزاده**

ترجمیم

تسلیم

هوالباقی

محضر باسعادت سروران ارجمند جناب آقای حاج حسن تهرانی جناب آقای حاج سید عبدالهادی موسوی جناب آقای حاج خلیل طباطبائی یگانه با کمال تأثر و تألم رحلت بانوی خیر، حاجیه خانم **تهرانی** را از صمیم قلب به شما بزرگواران تسلیت عرض نموده و از درگاه ایزد متعال برای آن فقیده سعیده رحمت واسعه و غفران الهی و برای بازماندگان صبر جمیل و حسن عاقبت مسئلت داریم.

هیأت امناء، ریاست و پرسنل بیمارستان خیریه سوم شعبان

جناب آقای دکتر مسعود حدیقی با نهایت تأسف و تأثر مصیبت وارده را تسلیت عرض نموده و برای جنابعالی و کلیه بازماندگان صبر و شکیبایی آرزو مندیم.

گروه ارتویدی بیمارستان قائم کرج

سپاسگزاری

با نهایت احترام و ادب و در کمال تواضع و ارادت بدینوسیله از یکایک شما سروران، دوستان، آشنایان، بستگان و مسئولان ارجمند و بزرگوار که از دور و نزدیک در مراسم تشییع، تدفین و مجالس ترجمیم و یادبود

شادروان حاج احمد آقا زردانیان

شرکت نموده و یا از طریق تلفن و ایمیل و سایر وسایل با ما همدردی کرده و موجب تسلی خاطرمان شدند، صمیمانه تقدیر و سپاسگزاری می‌نمائیم.

خانواده مرحوم حاج احمد آقا یزدانیان

سخنرانی

نشست‌های علمی - فرهنگی حسینیه ارشاد در هفته چهارم مرداد ۱۳۹۶ برنامه‌هایی با عنوان **کلاس تزکیه و اخلاق، نشست داده‌های معنایی، نشست الهیات مسیحی و تحولات معاصر، کلاس آشنایی با گلستان سعدی، کارگاه کتاب‌سیما (۲)، نشست چگونه اوقات خوشی رادر خانه با سالمندان داشته باشیم؟ و کلاس فلسفه دین در حسینیه ارشاد** برگزار می‌شود.

جهت کسب اطلاعات بیشتر: ۲۲۸۶۶۴۶۵

آگهی تغییرات شرکت مهندسی بوم آباد سهامی خاص به شماره ثبت ۹۷۶۴۸ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۴۱۶۸۸۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۶/۰۴/۱۹ تصویبات ذیل اتخاذ شد: احمد مهدی پور عطای به شماره ملی ۰۰۵۶۴۲۲۵۷۱ - ترانژم مهدی پور عطای به شماره ملی ۰۰۶۷۴۳۲۲۹۴ - بعنوان اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. امیر علی وهاب زاده به شماره ملی ۰۰۶۷۴۷۹۲۸۶ - به سمت بازرس اصلی و سارا آقا محمدی به شماره ملی ۰۰۶۳۹۱۰۷۹۹ - به سمت بازرس علی البدل همچنان برای یکسال مالی انتخاب شدند. روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت نشر آگهی‌های شرکت انتخاب شد. ترانژامه و حساب سود و زیان سال مالی ۹۵ تصویب رسید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران (۶۶۰۶۸)

آگهی تغییرات شرکت خدمات مدیریت و مشاوره امواج اروندگران سهامی خاص به شماره ثبت ۲۹۸۱۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۴۰۴۱۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۵/۰۹/۱۱ تصویبات ذیل اتخاذ شد: اعضای هیات مدیره به قرار زیر انتخاب گردیدند: آقای محمد حسین زارعی به کد ملی ۱۳۴۰۵۲۰۰۱ آقای محمود ظهیری به کد ملی ۵۷۱۹۱۹۱۲۲۱ و آقای محمود عفراوی به کد ملی ۱۸۲۹۰۳۱۲۲۸ برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران (۶۶۰۶۹)

آگهی تغییرات شرکت سرمایه گذاری و توسعه صنایع سیمان سهامی عام به شماره ثبت ۲۱۸۰۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۵۹۳۴۵۴

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۲۱ و موجز شماره ۱۲۲/۲۴۶۶ مورخ ۱۳۹۶/۰۴/۱۱ سازمان بورس و اوراق بهادار تصویبات ذیل اتخاذ شد: ترانژامه و صورت سود و زیان سال مالی ۱۳۹۵ مورد تصویب قرار گرفت. سازمان حسابرسی به شناسه ملی ۰۱۰۱۱۳۳۳۳۲۲ قرار گرفت. بازرس قانونی برای یکسال مالی انتخاب گردید. روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید. اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند: شرکت سرمایه گذاری گروه توسعه ملی به شناسه ملی ۰۱۰۱۱۳۳۳۳۲۲ شرکت توسعه بین الملل تجارت ملی به شناسه ملی ۰۱۰۳۳۴۴۴۴۰۱ شرکت توسعه کشت و صنعت کشت و شناسه ملی ۰۱۰۳۳۲۰۵ شرکت خدمات مدیریت سرمایه مدار به شناسه ملی ۰۱۰۰۴۰۱۶۱۰۰

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران (۶۶۰۷۰)

آگهی تغییرات شرکت خدمات مدیریت و مشاوره امواج اروندگران سهامی خاص به شماره ثبت ۲۹۸۱۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۴۰۴۱۳

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۵/۰۹/۱۱ تصویبات ذیل اتخاذ شد: محمد حسین زارعی شماره ملی ۱۳۴۰۵۲۰۰۱ - به سمت رئیس هیئت مدیره محمود عفراوی شماره ملی ۱۸۲۹۰۳۱۲۲۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره محمود ظهیری به شماره ملی ۵۷۱۹۱۹۱۲۲۱ به سمت مدیر عامل و مهر شرکت دارای اعتبار می باشد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران (۶۶۰۷۱)

آگهی تغییرات موسسه روزی مهندسی و ساخت تأسیسات دریایی ایرانیان به شماره ثبت ۳۵۹۳۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۸۸۵۸۰۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۲۱ تصویبات ذیل اتخاذ شد: ترانژامه و حساب سود و زیان سال مالی ۹۵ تصویب رسید. موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت نهان‌نیکنگر به شناسه ملی ۰۱۰۲۲۰۳۳۹۹۲۳ به عنوان بازرس برای سال مالی منتهی به پایان اسفندماه ۱۳۹۶ انتخاب گردید. روزنامه اطلاعات جهت نشر آگهی‌های موسسه انتخاب گردید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران (۶۶۰۷۲)

آگهی تغییرات شرکت فراشیمی روز شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۳۹۸۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۲۴۴۴۸

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۷ تصویبات ذیل اتخاذ شد: آقای بهروز مختاری (کد ملی ۴۱۳۸۵۳۷۰۱) به سمت عضو و رئیس هیأت مدیره - آقای سیروس مختاری (کد ملی ۴۱۳۸۴۸۵۳۸) به سمت عضو و نایب رئیس هیات مدیره - آقای مسعود مختاری (کد ملی ۴۱۳۸۱۷۳۹۱) به سمت عضو هیات مدیره انتخاب گردیدند. آقای روزبه مختاری (کد ملی ۰۰۶۷۴۳۴۲۸۰) به سمت مدیرعامل خارج از اعضای هیأت مدیره انتخاب گردید. - کلیه چکها و اسناد و سفته‌ها و پروات و اوراق تعهدآور با مهر شرکت و امضاء دو نفر از سه نفر اعضای هیأت مدیره معتبر خواهد بود و در غیاب آقای بهروز مختاری، آقای روزبه مختاری بجای ایشان حق امضاء خواهد داشت.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران (۶۶۰۶۴)

آگهی تغییرات شرکت فن آوران ریلی آسیا سهامی خاص به شماره ثبت ۴۶۶۲۸۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۶۶۳۰۵۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۶/۰۳/۲۸ تصویبات ذیل اتخاذ شد: خاتم نسربین لطفی پور به شماره ملی ۱۹۷۰۴۰۳۴۴۸ و آقای داوید شردشتی به شماره ملی ۱۹۷۱۲۶۱۹۱۲ و خانم رویا لطفی پور به شماره ملی ۱۹۷۰۴۰۳۴۵۶ - به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب گردیدند آقای محسن ابراهیمی با کد ملی ۲۲۲۶۰۷۰۱۹ - بعنوان بازرس اصلی و آقای سید باقر باقری تکناکی با کد ملی ۴۷۲۳۴۴۰۶۳۶ بعنوان بازرس علی البدل برای یکسال مالی انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران (۶۶۰۶۵)

آگهی تغییرات شرکت تولید برق و برق دماوند سهامی عام به شماره ثبت ۹۴۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۷۷۱۵۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۶/۰۳/۲۱ تصویبات ذیل اتخاذ شد: - موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت نهان نیک نگر به شناسه ملی ۰۱۰۲۲۰۳۳۹۹۲۳ به عنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت رهبین به شناسه ملی ۰۱۰۰۳۳۹۳۱۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند. - ترانژامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال مالی ۱۳۹۵ به تصویب رسید. - روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.

آگهی تغییرات شرکت تولید برق و برق دماوند سهامی عام به شماره ثبت ۳۵۸۶۶ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۷۷۱۵۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۶/۰۳/۲۱ تصویبات ذیل اتخاذ شد: - ترانژامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به تاریخ ۱۳۹۵/۱۲/۳۰ به تصویب رسید. - موسسه حسابرسی به شناسه ملی ۰۱۰۰۱۷۴۲۹۰ بعنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی دیلمی پور و همکاران به شناسه ملی ۰۱۰۰۴۴۴۰۶ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند. - روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین شد. - اضافی حقوقی زیر به عنوان هیئت مدیره به مدت دو سال انتخاب گردیدند: - شرکت سیمان تهران (سهامی عام) با شناسه ملی ۰۱۰۶۱۰۸۱۲۴۱ - شرکت سیمان مازندران (سهامی عام) با شناسه ملی ۰۱۰۰۰۶۶۵۲۲۰ - شرکت سیمان سیاهان (سهامی عام) با شناسه ملی ۰۱۰۲۶۰۲۵۹۱۴ - شرکت سیمان آبیک (سهامی عام) با شناسه ملی ۰۱۰۰۲۴۰۵۲۲۰ - شرکت سیمان صوفیان (سهامی عام) با شناسه ملی ۰۱۰۰۰۰۳۳۸۱

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران (۶۶۰۶۷)

آگهی تغییرات شرکت فراشیمی روز شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۳۹۸۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۲۴۴۴۸

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۷ تصویبات ذیل اتخاذ شد: آقای بهروز مختاری (کد ملی ۴۱۳۸۵۳۷۰۱) به سمت عضو و رئیس هیأت مدیره - آقای سیروس مختاری (کد ملی ۴۱۳۸۴۸۵۳۸) به سمت عضو و نایب رئیس هیات مدیره - آقای مسعود مختاری (کد ملی ۴۱۳۸۱۷۳۹۱) به سمت عضو هیات مدیره انتخاب گردیدند. آقای روزبه مختاری (کد ملی ۰۰۶۷۴۳۴۲۸۰) به سمت مدیرعامل خارج از اعضای هیأت مدیره انتخاب گردید. - کلیه چکها و اسناد و سفته‌ها و پروات و اوراق تعهدآور با مهر شرکت و امضاء دو نفر از سه نفر اعضای هیأت مدیره معتبر خواهد بود و در غیاب آقای بهروز مختاری، آقای روزبه مختاری بجای ایشان حق امضاء خواهد داشت.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران (۶۶۰۶۰)

آگهی تغییرات شرکت کاسبین گیان پاد سهامی خاص به شماره ثبت ۴۲۱۱۵۷ و شناسه ملی ۱۰۲۰۰۷۲۳۳۵۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۵/۱۲/۰۷ تصویبات ذیل اتخاذ شد: موسسه حسابرسی آرشین حساب به شماره شناسه ملی ۰۱۰۲۲۵۵۲۸۳ بعنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات مالی آریا بهروش به شماره شناسه ملی ۰۱۰۰۶۲۱۳۷۸ بعنوان بازرس علی البدل شرکت برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت نشر آگهی‌های شرکت انتخاب شد. آقابان غلامرضا امینی به شماره ملی (۰۰۷۴۸۸۹۴۲۹)، غلامرضا علی آبادیان به شماره ملی (۴۵۷۸۵۵۱۲۳۷)، امیدرضا اصغری به شماره ملی (۰۴۵۷۸۸۹۴۰۵) محمدرضا رضایی خواه ترنگی به شماره ملی (۲۶۷۹۷۲۰۰۶۷) و یحیی صدقی نژاد به شماره ملی (۰۷۴۴۶۱۰۲۱۲۰۲) بعنوان اعضای هیات مدیره برای مدت ۲ سال انتخاب شدند.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران (۶۶۰۶۱)

آگهی تغییرات شرکت صنایع لایروبی و ترانشه پارس تیس سهامی خاص به شماره ثبت ۳۰۶۲۱۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۴۲۵۶۴۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۲۵ تصویبات ذیل اتخاذ شد: - موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت نهان نیک نگر به شناسه ملی ۰۱۰۲۲۰۳۳۹۹۲۳ به عنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت رهبین به شناسه ملی ۰۱۰۰۳۳۹۳۱۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند. - ترانژامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال مالی ۱۳۹۵ به تصویب رسید. - روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران (۶۶۰۶۲)

آگهی تغییرات شرکت کاسبین گیان پاد سهامی خاص به شماره ثبت ۴۲۱۱۵۷ و شناسه ملی ۱۰۲۰۰۷۲۳۳۵۳

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۵/۱۲/۰۸ تصویبات ذیل اتخاذ شد: آقای غلامرضا امینی با کد ملی ۰۷۴۸۸۹۴۲۹ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای غلامرضا علی آبادیان با کد ملی ۴۵۷۸۵۵۱۲۳۷ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای امید رضا اصغری با کد ملی ۰۴۵۷۸۸۹۴۰۵ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره و آقابان یحیی صمدی نژاد با کد ملی ۰۷۴۴۶۱۰۲۱۲ و محمد رضا رضایی خواه ترنگی با کد ملی ۰۶۷۹۷۲۰۰۶۷ به سمت عضو هیئت مدیره تعیین گردیدند. امضاء کلیه قراردادها، اوراق و اسناد تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته و سایر اوراق تجاری و غیره با امضاء ثابت مدیرعامل و امضاء متغیر یکی از اعضای هیئت مدیره به همراه مهر شرکت معتبر خواهد بود.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران (۶۶۰۶۳)

لطفای برای سفارش استندهای

موسسه خیریه کههریزک، روز قبل از مراسم، با شماره ۴۲۱۱۴ (داخلی: ۲۰۱) و یا شماره ۰۹۰۱۸۰۶۳۲۹۲ و ۰۲۱-۶۶۵۷۳۷۲۰ همه روزه (بدون تعطیلی) در طول ساعات ۸ صبح الی ۲۰ تماس حاصل فرمایید.

برای عرض تسلیت و شادی روح مرحوم: از طرف:

ما را در خیریه شریک بدانید

هزینه تاج گل به ۲۸۵۰ نفر از مددجویان تحت پوشش موسسه خیریه کههریزک، تعلق خواهد گرفت

مکان: کرمان خیابان فیروزه - کوچه شماره ۱۱ - پلاک ۷۳ منزل علی پوریزدان پناه

طراوت گل را با جادو انیمیم

موسسه فیریه طهرت قاطعه زهر(اس) ویژه کمک و توانمندسازی ایتام و یتیم‌ها

برادر و خواهر نیکو کار

بیانید از امروز مجالس ترجمیم و یاد پور را با گل‌های همیشه بهار و با هدف والی حمایت از یتیم شکوه و معنویت بخشیم که رضای الهی و شادی روح متوفی در آن خواهد بود. برای سفارش تاج گل به نفع ایتام یک تلفن کافی است و حمل و نقل نیز رایگان می باشد.

دفتر مرکزی: ۴-۰۸۹۸۱-۳۳۵۰
دفتر سفارش تاج گل: ۴-۰۲۰۰۴-۲۶۳۰
روابط عمومی: ۳۳۵۵۱۴۸۷
سامانه پیام کوتاه: ۲۰۰۰۴۷۵
وب سایت: www.fatemehzara.org

آگهی تغییرات شرکت آرمان کستر تراش سهامی خاص به شماره ثبت ۳۶۶۱۸۲ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۱۶۳۸۸۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۶/۰۳/۲۱ تصویبات ذیل اتخاذ شد: آقای محمد حسین عباس شیرازی با کد ملی ۰۰۶۸۷۷۲۰۷ بعنوان بازرس اصلی و آقای فرامرز محمدی سعیدآباد با کد ملی ۱۳۶۷۵۹۷۰۹۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند. - روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب شد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران (۶۶۰۷۲)

آگهی تغییرات شرکت پایانه کیمیاگران امرو سهامی خاص به شماره ثبت ۴۸۷۲۹۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۹۲۱۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۶/۰۳/۲۱ تصویبات ذیل اتخاذ شد: ترانژامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۹۵/۱۲/۲۰ مورد تصویب قرار گرفت. آقای محمد حسین عباس شیرازی با کد ملی ۰۰۶۸۷۷۲۰۷ به سمت بازرس اصلی و آقای فرامرز محمدی سعید آباد ملی ۱۳۶۷۵۹۷۰۹۰ بعنوان بازرس علی البدل برای یک سال انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب شد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران (۶۶۰۷۳)

بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر شماره ثبت ۱۶۶۸۳

خانواده محترم:

با عرض تسلیت آرزوی برکت بیانی برای بنیاد خیریه سپهر

از طرف خانواده:

خانواده محترم:

با عرض تسلیت آرزوی برکت بیانی برای بنیاد خیریه سپهر

از طرف خانواده:

هزینه تاج گل توسط اعضا کنند برای کمک به کودکان بی سرپرست به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۱۳۰۲۲۴۶۶۱۳۰ - (۰۲۱)۲۲۴۶۶۱۳۰ - (۰۲۱)۲۲۴۶۶۱۳۰

شما می توانید به جای هزینه گل برای مراسم و مناسبت ها با سفارش استند به بنیاد خیریه سپهر در کنار نیک سپهم باشید.

تلفن سفارش: ۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

www.sepehrcharity.com

با شرایط جدید و فوق العاده استثنایی

آرامشی در خرید،
اطمینان در سرمایه گذاری

شرکت فروش اموال مازاد بانک ها (فام) برگزار می کند:

هشتاد و دومین مزایده بزرگ املاک مازاد سیستم بانکی کشور مزایده شماره ۹ / ۹۶

توضیحات مهم:

نحوه دریافت ثمن معامله پس از اعلام برندگان و همزمان با انعقاد قرارداد بشرح جدول ذیل می باشد:

ردیف	شرایط پرداخت (کروه)	میزان پرداخت نقدی	میزان پرداخت غیر نقدی (باقیمانده در اقساط)
۱	الف	۱۰۰%	-
۲	ب	۵۰%	۵۰% در اقساط ۱۲ ماهه(بدون سود بانکی)
۳	پ	۵۰%	۵۰% در اقساط ۱۴ ماهه(بدون سود بانکی)
۴	ث	۵۰%	۵۰% در اقساط ۲۴ ماهه(بدون سود بانکی)
۵	ج	۳۰%	۷۰% در اقساط ۳۶ ماهه(بدون سود بانکی)

تصور:در شرایط مساوی بودن قیمت پیشنهادی اولویت با فروش نقدی است.

دفتر مرکزی شرکت : تهران – خیابان کریمخان زند – بین خیابان های شهید عضدی (آبان) و استاد نجات الهی (ویلا) جنب بانک ملی(شعبه اردشیر) – پلاک ۲۴۲ – طبقات پنجم و ششم

تلفن دفتر مرکزی : ۰۹۱۹۶۰۴۷۹۹۴ و ۲۰-۸۸۹۳۳۹۱۶-۰۲۱ (خط ویژه)۴۲۰۵۸-۰۲۱

دورنگار: ۸۸۹۳۳۹۲۱-۰۲۱

۱۳	۵/۰۳۷۱۵	۳۲/۳۹۰	ششاپور – شهرک صنعتی خيام – فاز ۶ – قطعه ۶۶ – کارآفرین شمالی – محل سابق شرکت نور ايام توس	۲۴۰۰	۱۰۱۵	۳,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	م
۱۴	۵/۰۳۷۲۰	۳۰۲۶/۴۸/۵۲۶/۵۸۰۵۷۹	کاشمر – نيش مدرس ۱۷ – محل سابق شعبه بانک رفاه	مقاره	۱۲۲	۷,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه – اعيان شامل طبقه همکف (م.۱۲۲) و نیم طبقه – دارای اصلاحي	م
۱۵	۵/۰۷۵۷۳	۵۵/۷۵/۹۹	نیشاپور – خیابان طالقانی – بین هلال احمر و طالقانی ۲۲	مقاره	۲۰۰	۱,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه – اعيان شامل همکف (م.۴۰۰) و نیم طبقه (م.۱۴۵)	الف
۱۶	۵/۰۶۳۱۸	۲۳۰/۴۲۷۸	مشهد – شهرک صنعتی طرق – جاده سرخدايه – نيش چهارراه سوم – قسمتي از تعميرگاه – محل سابق شعبه بانک رفاه	مقاره (سرقفلی)	-	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	الف

شماره تماس کارگزاری استان : ۰۹۱۹۷۲۷۲۲۷۶								
ردیف	کدملک	آدرس ملک	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات
۱	۵/۰۶۳۸۴	آبدان – کوی هلال بریم – روبروی منزل هوابرمانی – پشت سوله ورزشی – مجتمع مسکونی آدریتا – طبقه همکف	آپارتمان	مسکونی	قدراlesهم	۱۰۲/۴۷	۱,۶۳۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد – دارای پارکینگ و انباری
۲	۵/۰۶۹۲۷	ایذه – خیابان امام – خیابان گلستان – فرعی اول – طبقه همکف	آپارتمان	مسکونی	قدراlesهم	۱۲۹/۳	۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد
۳	۵/۰۶۹۲۸	ایذه – خیابان امام – خیابان گلستان – فرعی اول – طبقه اول جنوبی	آپارتمان	مسکونی	قدراlesهم	۵۸/۱۶	۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد
۴	۵/۰۶۹۲۹	ایذه – خیابان امام – خیابان گلستان – فرعی اول – طبقه اول شمالی	آپارتمان	مسکونی	قدراlesهم	۶۴/۶۹	۴۳۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد
۵	۵/۰۶۹۳۰	راهمهر – کوی سلمان فارسی – خیابان شهید علی رضا یامانی – نرسیده به میدان پلیس – طبقه همکف	آپارتمان	مسکونی	قدراlesهم	۱۷۹/۸۲	۱,۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد – دارای پارکینگ
۶	۵/۰۳۲۳۴	ماشهر – بلوار شهدای جهاد – خ گلستان نهم – جنب مجتمع سنج – طبقه ۶ – طبقه ۲	آپارتمان	مسکونی	قدراlesهم	۸۲/۰۲	۱,۰۵۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه – دارای پارکینگ و انباری
۷	۵/۰۳۲۳۶	آبدان – کوی احمدآباد – ۲ خ اصلی – نيش ۵ فرعی – مجتمع تجاری مسکونی – طبقه همکف	آپارتمان	مسکونی	قدراlesهم	۱۱۸/۷۹	۱,۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه
۸	۵/۰۷۴۳۹	ماشهر – خیابان شریفی – خیابان چمران شرقی – بین خیابان امام خمینی(ره) و شریفی – نيش – کوچه بن بست – پلاک ۱۱۱ – طبقه اول	آپارتمان	مسکونی	قدراlesهم	۱۲۲/۷۱	۱,۳۷۷,۷۶۰,۰۰۰	متصرف دارد – سهم بانک ۵/۲۳۲ از ششداگ
۹	۵/۰۷۴۴۰	اهواز – یادادشهر – خیابان غربی – بین لندن و جوادالائم – مجتمع امام حسین(ع) – پلاک ۹۰ – طبقه ۴ واحد شمالی	آپارتمان	مسکونی	قدراlesهم	۸۴/۱۳	۱,۵۷۵,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد
۱۰	۵/۰۷۴۴۳	خرمشهر – کوی سوم خرداد – انتهای فرعی سمت راست – بلوک ۵ – طبقه همکف – واحد ۱۰ (سمت چپ از ورودی)	آپارتمان	مسکونی	قدراlesهم	۸۲/۵۶	۲۲۰,۶۱۶,۶۷	متصرف دارد – سهم بانک ۴/۲۷ از ششداگ
۱۱	۵/۰۷۴۴۵	اهواز – خیابان یادادشهر – خیابان ماهان – پلاک ۶۴ – طبقه ۸ – واحد ۲۰	آپارتمان	مسکونی	قدراlesهم	۱۰۱/۴۲	۲,۴۶۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد – دارای پارکینگ و انباری
۱۲	۵/۰۶۹۶۳	اهواز – کوی لشکر – خیابان بزرگمهر – نيش خیابان حقیقی – پلاک ۱۷ – مجتمع رهام – طبقه ششم	آپارتمان	مسکونی	قدراlesهم	۹۶/۸۳	۱,۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد – دارای پارکینگ و انباری
۱۳	۵/۰۶۹۶۴	اهواز – کوی سعدی – خیابان فیروزه شرقی – پلاک ۲۶ – مجتمع آرامش – طبقه اول	آپارتمان	مسکونی	قدراlesهم	۹۵/۴۸	۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد – سهم بانک ۷/۸ سهم مشاع از یکمده سهم عرصه و اعیان – دارای ترانس اختصاصی و پارکینگ
۱۴	۵/۰۷۴۴۲	ادیشک – کوی شهدایخیابان پاسداران – کوچه بهرام – پلاک ۱۵	خانه	مسکونی	مسکونی	۱۰۵/۱۴	۲۳۸,۹۳۲,۲۴۲	متصرف دارد – سهم بانک ۲/۶۵ سهم مشاع از ۶۱۱۰۰۰ سهم ششداگ
۱۵	۵/۰۵۰۴۰	اهواز – شهرک صنعتی شماره ۳ – انتهای خیابان ابتکار ۶	زمین	-	زمین	۱۵۲/۱۴۹	۱,۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه – فاقد هرگونه مستحداات و انشعابات
۱۶	۵/۰۶۳۷۹	سوسنگرد – ابتدای جاده بستان – جنب گلزار شهدا	زمین و مستحداات	-	زمین و مستحداات	۲۶۵۸/۳۴۴	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه – اعیان شامل ساخداانی در مجاورت درب ورودی(م.۳۳۲) و ساخداانی به مساحت (م.۱۸۱) شامل ۵ اتاق و سرویس بهداشتی و یک واحد مسکونی به مساحت (م.۳۳۰) و ساخداان بلوکی به مساحت (م.۳۴۸) انبار
۱۷	۵/۰۷۴۴۴	خرمشهر – اتوبان آبادان خرمشهر – جنب دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر – کوی کارمندان شهرداری – خیابان فرعی سوم – پلاک ۳۳	ساخداان	مسکونی و ویلایی	مسکونی	۱۴۳/۵۰	۱,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد
۱۸	۵/۰۷۴۴۱	آبدان – ایستگاه ۷ – انتهای خیابان بهار ۴۸ – پلاک ۴۱	ساخداان	مسکونی و ویلایی	مسکونی	۱۸۰	۲,۰۵۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد
۱۹	۵/۰۷۴۳۸	اهواز – خیابان خسروی – بین خیابان زند و خیابان حالانی (عسجدی) – کوچه شهید ناصر غلامور – پلاک ۳۳۷	ساخداان	مسکونی	مسکونی و ویلایی	۹۵	۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد – دارای اصلاحي
۲۰	۵/۰۶۹۶۲	ادیشک – بلوار انقلاب – مقابل هلال احمر – محل سابق رستوران شاهچاهک	ساخداان	مسکونی	مسکونی	۹۸/۱۷۶۸۸	حدود ۲۴۷/۷	تخلیه
۲۱	۵/۰۶۳۸۵	بندر امام خمینی – فاز یک – خیابان مفتاح ۹ – خیابان ۸۲ (سابق) – پلاک ۸۲	ساخداان	مسکونی	مسکونی	۲۵۲	۲۷۵	متصرف دارد – سهم بانک ۲/۵۳۳ سهم مشاع از ششداگ
۲۲	۵/۰۶۳۸۶	بندر امام خمینی – فاز یک – خیابان مفتاح ۹ – تقاطع دوم – پلاک ۸	ساخداان	مسکونی	مسکونی	۲۴۰	۲۳۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد
۲۳	۵/۰۶۳۸۸	ادیشک – خیابان سینا – پلاک ۳۶۸	ساخداان	مسکونی	مسکونی	۹۳	۷۰	تخلیه
۲۴	۵/۰۶۳۹۰	اهواز – کوی یاداد – خیابان ۱۷ غربی – بین لندن و پیروز – پلاک ۲۴	ساخداان	مسکونی	مسکونی	۳۰۰	۱۶۵	متصرف دارد – مقدار ۶۳۷/۵۳۷ سهم مشاع از ۱۰۰ سهم ششداگ
۲۵	۵/۰۶۳۹۱	مسجد سلیمان – کوی بن بیان – خیابان فردوسی چهار – پلاک ۵۹۹ – کدپستی ۶۴۹۱۸-۷۳۵۵۱	ساخداان	مسکونی	مسکونی	۳۳۹/۳	۱۱۵	متصرف دارد
۲۶	۵/۰۶۳۹۲	سوسنگرد – کوی جهاد – خیابان اول – روبروی حسینیه الرحمن	ساخداان	مسکونی	مسکونی	۲۴۰	۲۷۵	متصرف دارد
۲۷	۵/۰۶۳۹۳	اهواز – ابتدای جاده حمیدیه – عین دو – خیابان پانزده شرقی – جنب پلاک ۱۱	ساخداان	مسکونی	مسکونی	۱۵۸/۵۴	۸۹	متصرف دارد
۲۸	۵/۰۶۳۹۱	بهرمز – خیابان طالقانی غربی – پشت پارک شهدا – خیابان شهید آختری – بین خیابان دانش و کوچه شهید برون – پلاک ۴۳	ساخداان	مسکونی	مسکونی	۲۲۵	۱۴۵	متصرف دارد – سهم بانک ۸۱/۶۱۴ سهم مشاع از ۹۶ سهم عرصه و اعیان

ادامده در صفحه ۱۸

شماره تماس کارگزاری استان : ۰۹۱۹۶۰۴۷۹۹۴								
ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه
۱	۵/۰۳۷۴۲	خرانه یغاری – ۱۸ متری تختی – کوچه ۱۷ – پلاک ۲۲۸	۱۱۶/۸۲۸۲	ساخداان	تجاری مسکونی	۱۰۸	۳۳۶	۱۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (م.۳) – کاربری در سند : زمین
۲	۵/۰۲۵۳۱	خیابان مولوی – بین چهارراه مولوی و میدان قیام – روبروی مسجد خندق آبادی – محل سابق شعبه مولوی بانک رفاه	۳۰۵۴	مقازه	تجاری	۱۰۲/۶۹	۱۰۹/۷۹	تخلیه – عرصه پس از اصلاحي (م.۹۹/۷۰)
۳	۵/۰۶۳۷۷	خیابان اسکندرجنوبی – بالاتر از خیابان امام خمینی – نيش کوچه پاروچ – پلاک ۲۰۴ جدید (۲۷۴ قدیم) – محل سابق شعبه بانک رفاه	۱۸۸۱/۹۰	مقازه	تجاری	قدراlesهم	۱۱۳/۸۳	تخلیه – اعیان شامل طبقه همکف(م.۹۱/۸۳) و نیم طبقه (م.۳۲۲)
۴	۵/۰۶۵۷۳	سمه راه آذری – خیابان قزوین – نيش بانک سپه – محل سابق شعبه بانک رفاه	۲۳۹۸/۲۵۹۸۲ و ۲۵۹۸۳	مقازه	بانک	قدراlesهم	۳۴۸/۳	تخلیه – دو باب مقازه که دارای موجود باهم تجميع شده – اعیان شامل زیرزمین(م.۱۳۲/۹۵) و همکف(م.۲۱۵/۳۵) – در طرح تعریف خیابان قرار دارد
۵	۵/۰۶۵۷۲	خیابان چیچون – حد فاصل هوس و دامپزشکی – نيش کوچه شهید جهانگیر ابراهیم – پلاک ۶۵۲ – محل سابق شعبه بانک رفاه	۱۶۱۶/۲۶۷۳ و ۹۲۶۷۴	واحد	تجاری	قدراlesهم	۱۲۳/۲	تخلیه – دارای یک باب پارکینگ – اعیان شامل دو هفده واحد تجاری دارای سند مجزا که در وضعیت موجود باهم تجميع شده
۶	۵/۰۶۳۷۸	خیابان هاشمی – بعد از بزرگراه یادگار امام به سمت شرق – جنب دبیرستان شهید اختر – پلاک ۸۶۶ – محل سابق شعبه بانک رفاه	۲۳۹۶/۲۹۵۶۳	واحد	تجاری	قدراlesهم	۱۱۹/۱۹	تخلیه – اعیان شامل همکف (م.۱۱۹/۱۹) بانضمام بانک (م.۲۸/۵۰) و ورودی (م.۳۸) انبار (م.۸۷/۴۷) که در سند درج شده است
۷	۵/۰۲۵۶۰	خیابان دماوند – بین چهارراه خاقانی و سمه راه تهرانپارس – ایستگاه داریوش – نيش کوچه سنجیدگان – پلاک ۱۷۶	۴۴۷۶/۷۵۴۶۹	-	تعمیرگاه	-	۲۲۹	تخلیه – اعیان در دو طبقه شامل تعمیرگاه(م.۱۶۲/۵۰) و راه پله (م.۲۸/۵۰) و ورودی (م.۳۸) عرصه از سمت جنوب دارای اصلاحي می باشد – ملک در پهنه ۵۱۲۲ واقع شده است

شماره تماس کارگزاری استان : ۰۹۳۵۹۱۲۳۷۲								
ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه
۱	۵/۰۶۴۹۶	ماهدهشت – خیابان سردار آباد – خیابان چهارم شمالی – روبروی سرخداان قائم – پلاک ۶	۹/۲۰۲۷	زمین و مستحداات	باغ	۱۰۰۰۰	۱۳۰	متصرف دارد – دارای اصلاحي

شماره تماس کارگزاری استان : ۰۹۱۳۰۳۱۷۹۰۸								
ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه
۱	۵/۰۵۴۶۳۰	کاشان – خیابان مدرسه – کوچه سیاست ۱۵ – (۸ متری معلم) – بن بست شهید ذاکری	الهی۱۳/۲۱۵ و ۲۱۱/۲۲۳۳	ساخداان	مسکونی	۲۹۹/۵	۳۰۱/۵	تخلیه

شماره تماس کارگزاری استان : ۰۹۱۹۹۳۱۶۹۱۸								
ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه
۱	۵/۰۷۴۸۲	آبدان – خیابان امام خمینی (ره) – کوچه شهید دارابی – انتهای کوچه بن بست	۳۱/۴۰۷	ساخداان	مسکونی	۲۶۱/۶۵	۱۴۰	متصرف دارد
۲	۵/۰۷۴۸۳	آبدان – خیابان سراب – کوچه گلشن	۳۱۹۶/۵۹۲ /۱۳۱۲	ساخداان	مسکونی	۲۴۹/۷۷	۱۵۵	متصرف دارد
۳	۵/۰۷۴۸۰	دهران – کوی جهادگران – کوچه جهاد – روبروی پارک شهرداری	۱/۹۵	ساخداان	مسکونی	۳۱۲/۸۵	۱۵۸	متصرف دارد

شماره تماس کارگزاری استان : ۰۹۱۴۹۱۵۱۲۱۴								
ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه
۱	۵/۰۲۵۳۴	خلخال – شهرک صنعتی – کارگاه – نيش – محل سابق کارخانه سیمان درب	۴۲۱/۱۹۱۱ و ۲۲۰	محل کارگاه	صنعتی	۲۶۴۵	۸۴۴	تخلیه

شماره تماس کارگزاری استان : ۰۹۱۷۳۷۱۰۳۳۰								
ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه
۱	۵/۰۵۰۵۹	بوشهر – خیابان عاشوری – نيش کوچه بهارستان ۳۲ – مجتمع تجاری مسکونی	۶۵۱/۱۰۳۱۹۶	مجتمع	تجاری مسکونی	-	۷۶۵	تخلیه – شامل ۷ واحد مسکونی و ۱ واحد تجاری (متشکل از ۸ سند مالکیت مجزی)

شماره تماس کارگزاری استان : ۰۹۱۳۰۳۱۷۹۰۸								
ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه
۱	۵/۰۷۴۷۶	شهرکرد – خیابان پاسداران – کوچه ۱۳ – پلاک ۸	۲/۲۱۴۴	خانه	مسکونی	۳۰۰	۲۹۴	تخلیه – دارای پارکینگ
۲	۵/۰۷۴۷۵	شهرکرد – مهدی آباد – خیابان اداره گاز – روبه روی کارواش	۱۳۱۳/۶۸	ساخداان	مسکونی	۱۲۹/۳۶	۴۶/۷۵	متصرف دارد – ساخداان ۴ طبقه

شماره تماس کارگزاری استان : ۰۹۱۵۱۲۴۴۳۴۴								
ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه
۱	۵/۰۷۴۷۶	شهرکرد- خیابان پاسداران - کوچه ۱۳ - پلاک ۸	۲/۲۱۵۴	خانه	مسکونی	۳۰۰	۲۹۴	تخلیه - دارای پارکینگ
۲	۵/۰۷۴۷۵	شهرکرد- مهدی آباد- خیابان اداره گاز- روبروی کارواش	۱۳۱۳/۶۸	ساختمان	مسکونی	۱۲۹/۳۶	۳۶۷/۵	متصرف دارد - ساختمان ۴ طبقه
فصل پایانی								

شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۹۷۲۷۲۲۷۶										
ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شرایط
۲۹	۵/۰۶۹۲۲	بندر امام - شهرک شهید مدوقی - خیابان مدوقی ۴ - پلاک ۵۰ - کدپستی ۶۳۵۵۱-۶۴۶۸۱	۴۰/۱۲۷۹۷	ساختمان	مسکونی	۱۰۰/۵	۸۲	۷۲۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	الف
۳۰	۵/۰۶۹۲۴	بهبهان - انتهای خیابان عدالت - خیابان ۱۶ متری - مقابل مدرسه شهید پیروز - بعد از خیابان مهری - پلاک ۶	۵۷۷۴/۱۴۳	ساختمان	مسکونی	۲۷۵	۲۲۰	۳,۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	الف
۳۱	۵/۰۶۹۲۵	بهبهان - خیابان پیروز - کوچه مهری - انتهای عدالت - فرعی نژاد صادقی - پلاک ۲۵	۵۷۷۲/۳۸	ساختمان	مسکونی	۲۶۲/۲	۲۷۵	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	الف
۳۲	۵/۰۶۹۲۶	بهبهان - پشت استخر خانواده - خیابان ۱۶ متری	۵۰۴۴/۶۳۹	ساختمان	مسکونی	۱۹۰	۱۶۰	۱,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - سهم بانک ۸۱/۶۱۴ سهم مشاع از ۹۶ سهم عرصه و اعیان	الف
۳۳	۵/۰۶۹۱۸	بندر امام خمینی - فاز یک - خیابان مفتوح ۹ - خیابان ۱۶ سابق - پلاک ۸۶	۴۰/۹۵۶۵	ساختمان	مسکونی	۲۵۲	۱۶۵	۸۷۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - سهم بانک ۲/۵۳ دانگ مشاع از ششدانگ	الف
۳۴	۵/۰۶۹۱۹	خرمشهر - کوی زمین شهری - پشت دانشگاه آزاد - خیابان ارغمان ۶ - پلاک برق شماره ۴۰۵۵۰	۱/۹۵۰	ساختمان	مسکونی	۱۳۰/۰۷	۹۳	۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	الف
۳۵	۵/۰۶۹۲۰	خرمشهر - خیابان کیومرث - خیابان مانی - پلاک آب شماره ۱۳۳۰۰	۸	ساختمان	مسکونی	۲۳۶/۱۹	۱۶۳	۱,۴۷۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	الف
۳۶	۵/۰۵۰۴۱	خرمشهر - روستای حفا شرقی - خیابان یادگار ۱۰	۴/۱۱۰	ساختمان	مسکونی	۲۴۶/۸۷	۹۴	۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	پ
۳۷	۵/۰۵۰۴۲	خرمشهر - مینو شهر - روستای شلیه - جنب ازوند سفیر - کوچه سوم - جنب اسکله تفریحی	۱/۱۰۱	ساختمان	مسکونی	۲۵۰/۵۶	۵۰	۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	پ
۳۸	۵/۰۵۰۴۴	آبادان - ایستگاه ۱۲ - جاده مهره منگور - خیابان هلال ۶	۳/۱۳۷۳	ساختمان	مسکونی	۲۳۸/۶	۱۶۴	۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	پ
۳۹	۵/۰۵۰۴۵	ماهشهر - خیابان آیت اله سعیدی - نبش خیابان مفا - انتهای کوچه بن بست	۱۱/۴۷۹۰	ساختمان	مسکونی	۴۴۳/۷۶	۱۵۳	۴,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	پ
۴۰	۵/۰۶۳۸۳	راهمهرم - خیابان طالقانی - روبروی پارک شهدا - پلاک برق ۱۲۴۳۳	۱/۳۱۰	ساختمان	تجاری مسکونی	۳۰۰	۲۱۱	۱,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - دارای یک مغازه	ب
۴۱	۵/۰۶۹۲۱	ماهشهر - ابتدای جاده هندیجان - شهرک صنعتی ماهشهر - فاز یک - سایت شیمیایی	۱/۳۴۴۵	محل کارخانه	صنعتی	۳۰۵۵/۱۷	۴۸۹	۳,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	الف
۴۲	۵/۰۵۰۴۷	اهواز - شهرک صنعتی شماره ۳ - انتهای خیابان اینکار ۶	۱۵/۵۸۷	محل کارخانه	صنعتی	۱۵۰۰	۲۱۳۶	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - اعیان شامل ساختمان ۴ طبقه که طبقات سوم و چهارم نیمه تمام می باشد	پ
۴۳	۵/۰۶۹۲۳	مسجد سلیمان - خیابان آزادی - جنب دفتر خانه ۱۳۱ - بازارچه شهدا	۱/۱۴۹۸۱	واحد	تجاری	۳۶/۳۸	۳۶/۳۸	۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	الف

شماره تماس کارگزاری استان : ۰۹۱۴۴۵۲۷۹۱۱-۰۹۱۴۹۵۱۲۱۴۱										
ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شرایط
۱	۵/۰۶۸۷۳	زنجان - گلشهر - کافهیه - فاز۱ خیابان امانی چهارم شرقی - قطعه ۱۷۰۸ - طبقه زیرزمین	۳۸/۱۰۳۳۰	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۴۷/۶۳	۱,۴۲۶,۳۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	الف
۲	۵/۰۷۴۷۸	خرمدره- خیابان سید جمال الدین اسدآبادی- خیابان شهید باهنر- جنب کوچه افشار پلاک ۳۰ طبقه اول	۳۸/۱۳۹۶۵	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۰۴/۶۶	۱,۲۵۵,۹۲۰,۰۰۰	تخلیه	الف
۳	۵/۰۷۴۷۹	زنجان - خیابان ۱۷ شهریور- خیابان شهید محمد حسین تنها -پلاک ۲۱	۵۳۰۰/۲۱۳۷	ساختمان	مسکونی	۹۸/۸۰	۱۴۲	۱,۱۴۵,۳۵۱,۲۵۰	متصرف دارد - سهم بانک ۵۶/۷۶ سهم مشاع از ۹۶ سهم از ششدانگ	م
۴	۵/۰۷۴۷۷	زنجان- خیابان فردوسی- راسته بازار نرسیده به تکیه لطفعلی خان جنب سرای مشهد علی	۲۳۵۵	ساختمان	مسکونی	۱۹۴/۱۱	۱۹۴/۱۱	۲,۸۶۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	الف
۵	۵/۰۶۵۶۹	ابهر - مائین قلعه - خیابان باهنر - کوچه شهید علی مدنی - پلاک ۱۱۶	۶۹/۱۹۳۳	ساختمان	مسکونی	۱۸۰	۸۰/۲۴	۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	الف
۶	۵/۰۶۵۶۸	زنجان - خیابان شهدا - روبروی ساختمان بنیاد شهد - محل سابق شعبه بانک رفاه کارگران	۴۵۰۰	ساختمان	تجاری مسکونی	۲۷۰	۱۱۹۷	۳۳,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - اعیان شامل طبقه زیرزمین همکف و طبقات اول الی چهارم	الف
۷	۵/۰۶۸۷۲	زنجان - خیابان شیخ فضل اله نوری - محل سابق شعبه بانک رفاه کارگران	۴۳/۱/۲۱۹۷	ساختمان	تجاری	۹۵/۴۰	۱۸۱/۴۴	۱۵,۹۴۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	الف

شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۳۷۵۵۰۷۲۶۳										
ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شرایط
۱	۵/۰۷۴۵۴	مهدیشهر- خیابان ایران- خیابان امیرکبیر-امیرکبیر ۵ - طبقه اول	۲۶۰۱/۲۴	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۳۲/۹۴	۲۴۵,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - سهم بانک ۰/۸۹۷۳ دانگ مشاع از شش‌دانگ-دارای پارکینگ و انباری	الف
۲	۵/۰۷۴۵۷	مهدیشهر- خیابان ایران- خیابان امیرکبیر -امیرکبیر ۵ - طبقه همکف	۲۶۰۱/۲۳	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۴۸/۹۰	۸۸,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد -سهم بانک ۰/۸۹۷۳ دانگ مشاع از شش‌دانگ -دارای پارکینگ	الف
۳	۵/۰۷۴۵۸	مهدیشهر- طالب آباد-خیابان کشاورز-ساختمان یاسین-طبقه فوقانی املاک خانه مهر - طبقه سوم جنوبی	۲۸۵۰/۶۸۶	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۸۱/۳۵	۴۸۵,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد -دارای انباری	الف
۴	۵/۰۷۴۵۹	مهدیشهر- خیابان ایران- خیابان امیرکبیر-امیرکبیر۵ - طبقه دوم	۲۶۰۱/۲۵	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۳۲/۷۸	۲۱۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد -سهم بانک ۰/۸۹۷۳ دانگ مشاع از شش‌دانگ-دارای پارکینگ و انباری	الف
۵	۵/۰۷۴۶۲	مهدیشهر- خیابان ایران- خیابان امیرکبیر-امیرکبیر۵ - طبقه سوم	۲۶۰۱/۲۶	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۳۲/۶۲	۱۹۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد -سهم بانک ۰/۸۹۷۳ دانگ از شش‌دانگ-دارای پارکینگ و انباری	الف
۶	۵/۰۷۴۶۴	دافغان- خیابان هفت تیر- محله امام- پلاک ۳۰ - طبقه زیرزمین	۱۴۵۵/۱۱/۴۱	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۸۱/۳۸	۳۳۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	الف
۷	۵/۰۶۳۶۳	شاهرود - خیابان فردوسی - نبش کوچه سوم - ساختمان شاکر - طبقه اول جنوبی	۳۵۵۷/۷	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۲۳/۰۹۰	۶۸۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - دارای پارکینگ - سهم بانک ۱/۰۵۳۷ سهم مشاع از ۶ سهم	ب
۸	۵/۰۵۰۵۶	سمنان - بلوار امیرکبیر - شهرک الهی - نبش تملای ۱۶ - طبقه همکف	۹۷۶۶/۲۵۸۵ /۱۱۸۸۸	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۲۹/۷۵	۱,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - بانضمام بالکن و پارکینگ	ث
۹	۵/۰۶۰۰۲	سمنان- خیابان سعیدی- روبروی آموزش و پرورش - مجتمع ۲۰ واحدی سعیدی- طبقه سوم غربی	۴۵۰۲/۹	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۷۶/۲۰	۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - دارای پارکینگ و انباری	پ
۱۰	۵/۰۶۰۰۳	سمنان- میدان امام حسین(ع) - چهارمرد دستگاه- بلوک ۲۳-۲ طبقه چهارم شرقی	۹۷۷۱/۳۳۵	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۸۹/۱۹	۳۳۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	پ
۱۱	۵/۰۶۰۰۴	مهدیشهر- بلوار المهدی- نرسیده به مسجد الهدی	۳۹۹/۴	ساختمان	مسکونی	۱۳۴/۴۲	۱۳۳	۳۲۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - سهم بانک ۴/۳۲۹۴ دانگ از شش دانگ	پ
۱۲	۵/۰۶۰۰۰	سرخه- خیابان ۸ شهریور- کوچه شهید اسلانی- روبروی مسجد امام حسن مجتبی(ع) - کوچه شهید عاشور- پلاک ۲	۹۶۳/۷۵۹	ساختمان	مسکونی	حدود ۱۹۰	۲۱	۵۷۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	پ
۱۳	۵/۰۶۰۰۱	مهدیشهر- منطقه زیارت- بالاتراز سه راه الهدی- پلاک ۱۶۱	۲۳۲۵/۲	ساختمان	مسکونی	۲۷۰/۶	۳۴۴	۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	پ
۱۴	۵/۰۶۳۶۴	سمنان - خیابان حافظ - حافظ ۱۶ - جنب شرقی - کدپستی ۳۵۸۱۶۸-۳۵۴۵۴۱	۱۴۶۱/۷۵9۵۵ 9۴9۳9۲/۱	ساختمان	مسکونی	۱۰۳	۲۳۲/۲۶	۷۹۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - اعیان شامل زیرزمین(۷۸/۷۶ م.م) و همکف (۷۵/۷۰ م.م) و طبقه اول(۷۷/۸۰ م.م) - سهم بانک۳/۵۸ سهم مشاع از ۶ سهم	ب
۱۵	۵/۰۶۳۶۲	گرمسار - حاجی آباد - بر جاده اصلی تهران/مشهد - بعد از آژانس پیک - کد پستی ۳۵۸۸۱۳۱۱۵۱	۲۶/۲۹۵	ساختمان	مسکونی	۴۹۰/۶۶	۳۰۰	۱,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - اعیان به صورت نیمه کاره	ب
۱۶	۵/۰۶۹۳۲	سمنان- شهرک اندیشه- خیابان اندیشه سوم- پلاک۴۰	۹۷۶۶/۱۰۵۵	ساختمان	مسکونی	۱۴۸/۵۰	۲۱۹/۶	۲,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد.	الف
۱۷	۵/۰۶۳۶۵	گرمسار - خیابان مدرس(به سنت مزار) - بعد از کوچه شهید علی نظریه - جنب پلاک ۴۸ - کدپستی ۳۵۸۱۶-۸۸۴۳۱	۱۰/۲۲۲۲	مجمع آپارتمانی	مسکونی	۳۲۴	۱۰۲۶	۴,۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - سهم بانک ۳۹۲۶ سهم مشاع از ۶ سهم	ب
۱۸	۵/۰۵۹۹۹	سمنان- درزبین- شهرک غنچه انگوری- جنب شرقی کارخانه آسفالت شهرداری مهدیشهر	۲۸۷۵/۲۷	محل کارخانه	صنعتی	۲۰۰۰۰	۲۵۵۲/۸۵	۲,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - مالکیت ۲/۸۹۲۸ دانگ مشاع از شش دانگ در اختیار بانک	پ
۱۹	۵/۰۴۶۶۲	سمنان - شهرک صنعتی شرق - فاز ۲ - بلوار کارفرمایان - خیابان صنعت ۴ - محل سابق شرکت منابع موتور سیکلت و دوجرخه سازان نسیم فرهنگیان	فراردا د واگذاری ۶۰۹۱	محل کارخانه	صنعتی	۵۷۴۷/۸۸	۲۱۵۰	۷,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	م
۲۰	۵/۰۳۷۳۵	سمنان - شهرک صنعتی شرق - فاز ۲ - انتهای رقابت - محل سابق شرکت تعاونی زرتار	فراردا د واگذاری ۲۰۶۲۰	محل کارخانه	صنعتی	۴۰۰۰	۱۵۵۰	۴,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	م
۲۱	۵/۰۳۷۳۶	سمنان - شهرک صنعتی شرق - فاز ۲ - انتهای رقابت - محل سابق شرکت پوشاک آزادی	فراردا د واگذاری ۱۴۹۹۲	محل کارخانه	صنعتی	۷۴۹۵/۲	۱۶۲۵/۵	۵,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	م

۲۲	۵/۰۲۵۷۳	سمنان- شهرک صنعتی شرق- رابط کارفرما- رقابت۴- فاز۲- محل سابق شرکت مجتمع تکمیل نخ	قرارداد واگذاری ۶۲۵	محل کارخانه	صنعتی	۴۰۰۰/۴۹	۱۰۸۹/۸۰	۳,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (م.م ۱۵۰)	تخلیه - بانضمام سایه بان	م
سیستان و بلوچستان										
شماره تماس کارگزاری استان ۰۹۱۵۱۴۵۱۱۸۱										
ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شرایط
۱	۵/۰۶۵۷۰	زابل - میدان بسنج - بسنج دوم - کوچه شهید بهمن خسروی	۱/۳۷۱/۸۶۰۶	ساختمان	مسکونی	۲۴۵/۵۷	۱۴۴/۶۸	۴۲۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	الف
۲	۵/۰۷۵۷۵	زاهدان- بلوار جمهوری اسلامی- خیابان گنها- گنهای ۱۰	۲۲۷۱۰/۲۰۸۹	ساختمان	مسکونی	۱۷۰	-	۲,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	الف
۳	۵/۰۷۵۷۴	زاهدان- شهرک صنعتی غرب زاهدان	۲۲۷۰۹/۱۵۹۰	محل کارخانه	صنعتی	۲۵۲	۲۲۰	۱,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	الف

قزوین										
شماره تماس کارگزاری استان : ۰۹۳۵۹۱۲۹۳۷۲										
ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شرایط
۱	۵/۰۷۵۶۶	قزوین-خیابان شهید بابایی-کوچه استاندارد-پلاک ۲۷-طبقه دوم	۳۶/۱۵۱/۱۶۷۰۱	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۶۸/۱۱	۴,۶۴۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - دارای پارکینگ و انباری	الف
۲	۵/۰۶۳۸۰	تاکستان - گرمبندی - خیابان صنعت ۳- مقابل شرکت تاک نشان اطمینان - محل سابق کارخانه پژوهش	۱/۴۶۴۸9۶۶۷	محل کارخانه	صنعتی	۱۲۸۴۰	۳۶۰	۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - دارای اصلاحی	ب

شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۳۵۹۱۲۹۳۷۲

ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شرایط
۱	۵/۰۲۵۴۰	قم- بلوار امین- بلوار الفدیر- ۱۰ متری امام سجاد- بعد از میدان امام- مجتمع مسکونی رفاه ۴	۱۰۶۰۰/۴۵۰	ساختمان	مسکونی	۳۹۶	۶۶۰	۲۳۶۸۰۰۰۰۰۰۰۰	تخلیه - اعیان شامل سه طبقه	ث
۲	۵/۰۷۴۸۱	قم - انتهای خیابان اصلی میدان تره بار جنب شعبه بانک ملی- محل فعلی شعبه بانک رفاه	۲۷۰۴/۷/۱	مغازه (سرقفلی)	بانک	۲۵۰	۲۶۵	۵۰۱۲۲۵۰۰۰۰۰۰	تخلیه	الف

شماره تماس کارگزاری استان : ۰۹۳۷۵۵۰۷۲۶۴										
ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شرایط
۱	۵/۰۶۹۴۸	شهرک کر ناچی - انتهای خیابان اصلی - کوی ۱۳۱	۱۴۵/۶/۱۵۰۰	ساختمان	مسکونی	۱۱۶/۵۰	۹۲	۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	الف
۲	۵/۰۶۹۴۹	صحنه - شهرک امام خمینی - خیابان چهار باغ - خیابان فتح شمالی - پلاک آب ۵۸۲۵	۱/۷۷۸/۱۱۶۹	ساختمان	مسکونی	۲۰۰	۳۰۰	۱,۸۳۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	الف
۳	۵/۰۳۷۴۷	کرمانشاه - فرهنگیان - فاز ۲ - ایستگاه ۸ - کوی ششم - پلاک ۱۶	۳۵۷۹/۳۵۸/۱۵۳۳ /۱۶۱۲	ساختمان	مسکونی	۳۰۰	۷۳	۱,۸۲۲,۹۸۳,۱۶۷	متصرف دارد - سهم بانک ۲/۷۷ دانگ مشاع از ششدانگ	ث
۴	۵/۰۳۷۴۸	کرمانشاه - کارمندان - ایستگاه ۳ - جنب بانک تجارت	۱۴۱/۸۴۵۰ 9۸۷۵۸	ساختمان	مسکونی	۲۲۸	۴۵۱	۷,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - دارای ۲ جلد سند مالکیت	ب
۵	۵/۰۶۹۵۷	گیلانغرب - خیابان امام خمینی - جنب مدرسه ابتدایی حسین باری	۸۸ اصلی ناحیه ۷	ساختمان	مسکونی	۴۵۴/۵۱	۱۹۹	۴,۷۷۹,۶۱۰,۰۰۰	متصرف دارد - یک واحد موتور خانه (م.م۳۳) به صورت زیرزمین و یک واحد تجاری دودخانه (م.م ۴۰/۴۱) که در طرح شهرداری دارای کاربری مسکونی می باشد در حیاط احداث شده و فاقد مجوز شهرداری می باشد	الف

امام رضا(ع):

به دیدن یکدیگر روید تا یکدیگر را
دوست داشته باشید و دست یکدیگر را
بفشارید و به هم خشم نگیرید.

بحار الانوار

چرا همیشه

مضطرب و پریشان هستید؟

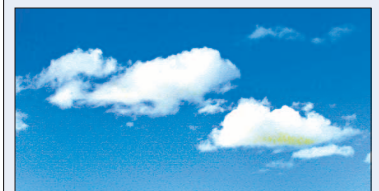


آیا هر روز بدون دلیل به خاطر موضوعات مختلف دچار نگرانی شدید، احساس اضطراب و پریشانی می‌شوید؟ نگرانی‌های روزمره، طبیعی هستند. حتی اینکه گاهی بخاطر یک مسأله خاص دچار اضطراب شدید شوید نیز عادی است. اما ترس‌ها و نگرانی‌هایی که توانایی شما را برای فعالیت‌های روزمره کاهش می‌دهند، طبیعی نیستند. اضطراب و وحشت دایمی می‌تواند نشان دهنده اختلال اضطراب فراگیر باشد.

اختلال اضطراب فراگیر یک خستگی ذهنی و جسمی است که انرژی بدن را کاهش می‌دهد، خواب را به هم می‌ریزد و مانند لباسی سراسر بدن شما را می‌پوشاند. با این حال می‌توان با نگرانی‌های مزمن و ترس‌های شدید مقابله کرد.

در صفحه ۶ بخوانید

یک نگاه آسمان



خدایا

درد بفرست بر بندها و پیامبرت محمد و خاندان او که همه پاکانند. و برترین صلوات خود و رحمت خود و برکات و سلام خود، خاص آنان گردان. ای خداوند، پدر و مادر مرا نیز به کرامت خود و رحمت خود مخصوص گردان... ای مهربان‌ترین مهربانان. خدایا درد بفرست بر محمد و خاندانش و وظیفه‌ام را نسبت به پدر و مادرم به من الهام کن و همه دانش خدمتگزاری به آن دو را به من بیاموز و مرا به گزاردن آنچه به من الهام کرده‌ای برگمار و توفیق ده تا آنچه را که از علم به من ارزانی داشته‌ای به کار بندم، تا چیزی از آنچه مرا آموخته‌ای فرونگذارم و پیکرم از آنجا آنچه مرا الهام کرده‌ای مانده نگردد.

دعای بیست و چهارم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

قاپ هفته



صفحه ۲

محافطت از بچه‌ها در مقابل دزدان

راستی چرا از لذت روی برگرفته ای و به ریاضت روی آورده ای!
سید هاشم خار کن گفت: من هم تعجب می‌کنم که چگونه و چرا تو از آن همه لذت‌های عالی و ماندگار اخروی بریده و به لذت‌های فانی دنیوی که مانع لذت‌های عالی دنیوی می‌شود.

به راستی اگر دنیا طلای فانی باشد که نیست و اگر آخرت سفال باقی باشد (بلکه طلای باقی است) بهتر نیست سفال باقی را به طلای فانی ترجیح دهی؟ در حالیکه آخرت طلای باقی و دنیا سفال فانی است.

دزد باورها

گویند روزی دزدی در راهی بسته ای یافت که در آن چیز گرانبهائی بود و دعایی نیز پیوست آن بود. آن شخص بسته را به صاحبش بازگرداند.

او را گفتند: چرا این همه مال را از دست دادی؟

گفت: صاحب مال عقیده داشت که این دعا، مال او را حفظ می‌کند و من دزد مال او هستم، نه دزد دین! اگر آن را پس نمی‌دادم و عقیده صاحب آن مال خلی می‌یافت، آن وقت من، دزد باورهای او نیز بودم و این کار دور از انصاف است.

سرعت آهو ۹۰ کیلومتر در ساعت است؛ در حالی که سرعت شیر ۵۷ کیلومتر در ساعت است. پس چطور آهو طعمه شیر می‌شود؟ "ترس" آهو از شکار شدن باعث می‌شود که او برای سنجیدن فاصله خود با شیر مدام به پشت سر نگاه کند و به خاطر همین سرعتش بسیار کم می‌شود! تا جایی که شیر می‌تواند به او برسد؛ یعنی اگر آهو به پشت سرش نگاه نکند طعمه شیر نمی‌شود! اگر آهو به سرعت خود ایمان داشته باشد؛ همانگونه که شیر به نیرویش ایمان دارد؛ هیچگاه طعمه شیر نخواهد شد.

این قصه ی خیلی از ما آدم‌ها هم هست؛ اگر به خودمان ایمان نداشته باشیم و در طول زندگی همیشه به پشت سر نگاه کنیم و به مرور خاطرات گذشته پیرازیم؛ هم از زندگیمان عقب می‌مانیم و هم آینده را از دست می‌دهیم...

سفال ماندنی، بهتر از کلامی ماندنی

نقل شده نادرشاه افشار، به سید هاشم خار کن (که از علمای بزرگ نجف بود) گفت: من تعجب می‌کنم که چرا این همه ثروت و شوکت و شهرت و لذت را واگذاشته و به عبادت و نیایش و ریاضت پرداخته ای؟ به

گذشته

عشق بیشتر با کلمات بهتر



فست فودهای سالمتر را بشناسید



صفحه ۴



دروغ‌هایی که ناآگاهانه به فرزندتان می‌گویید



جشنواره بازی‌های محلی با اسب در سمنج / عکس‌ها: ایرنا و مهر

نکنند و به بهانه‌های گوناگون، مثل خرید بستنی یا... دنبال افراد غریبه نروند.

– هنگام رفتن به مهدکودک یا مدرسه یا موقع برگشت، فقط سوار سرویس خود شوند و در صورتی که راننده تغییر کرده است، والدین یا مسئولان مهد یا مدرسه را در جریان بگذارند.

– همیشه نشانی و مشخصات دقیق خود و یکی از آشنایان مورد اطمینانتان را داخل جیب کودکان خردسال قرار دهید یا به گردنشان ببویزید.

– اگر قصد خروج از ماشین خود حتی برای چند لحظه دارید حتما ماشین را خاموش و درها را قفل کنید و ماشین را روشن رها نکنید به خصوص وقتی فرزند شما در ماشین باشد. بچه‌ها را در ماشین تنها نگذارید. حتی برای یک لحظه.

امنیت را هدیه بدهیم

البته باید به زبان ساده و طوری که کودک احساس نا امنی نکند این مسائل را به او آموزش و برایش توضیح داد که چرا باید مراقبت کند. احساس نا امنی می‌تواند صدمه‌های جبران‌ناپذیری برای بچه‌ها داشته باشد. به آنها اطمینان دهید که مراقب شان هستید و دور نمی‌شوید و نگذارید احساس بدی به اطراف‌شان پیدا کنند. در کنار آموزش‌های مستقیم، از امکاناتی مثل تئاتر، قصه، موسیقی و نقاشی هم می‌توانید برای آموزش دادن این مسائل و رعایت نکاتی مثل دور نشدن از شما و گوش کردن به حرف غریبه‌ها و همراه نشدن با آنها استفاده کنید.

از طرفی باید مراقب باشید این مراقبت‌هایتان باعث ایجاد اضطراب برای خودتان نشود چون این مساله روال زندگی خودتان و فرزندتان را به هم می‌زنند.

در صورت بروز همچنین مساله‌ای سریع با پلیس تماس بگیرید و به آنها اطلاع دهید. آزار جنسی یکی از مهمترین دلایل دزدیده شدن بچه‌هاست. به بچه‌ها یاد بدهید نگذارند کسی به آنها دست بزند. ویدیوها و کتاب‌های مختلفی در این باره وجود دارد که می‌توانید از آنها برای آموزش دادن به بچه‌ها کمک بگیرید. بچه‌ها باید بفهمند بدن شان مهمترین حریم خصوصی آنهاست و کسی نباید از آن گذر کند. هیچ وقت فکر نکنید این مساله برای کودک شما اتفاق نمی‌افتد. هر کودکی ممکن است در معرض چنین خطری باشد.

امنیت، یکی از مهمترین شاخصه‌های آرامش ذهنی و زندگی خوب است و شما با آموزش مسائل مختلف و مراقبت از بچه‌ها می‌توانید این امنیت را به آنها هدیه کنید. پس کم کاری نکنید!

ملاحظات از بچه‌ها در مقابل دزدان



قیمت به کودکان خودداری کنید.
– به کودکان بیاموزید که گوشی تلفن همراه خود را در معرض دید نگذارند.
– کودکان خود را بدون نظارت رها نکنند.
– بچه‌های کم سن و سال را به خرید نفرستید

– در کوچه، معابر عمومی، بوستان‌ها و اماکن عمومی و مذهبی مراقب فرزندان خود باشید.
– در مجالس جشن یا سوگواری، با اتکا به آشنا بودن حاضرین، از نظارت بر کودکان غافل نشوید

– بر کودکان، در حال بازی در اماکن عمومی و بوستان‌ها، نظارت کامل داشته باشید.
– به کودکان بیاموزید که در اماکن عمومی از مقابل چشم شما دور نشوند.

– اگر بخواهند در مکانی غیر از جایی که شما برایشان تعیین کرده‌اید، بازی کنند، شما را مطلع کنید.

– به کودکان خود بیاموزید که به افراد غریبه، حتی کودکان، اعتماد نکنند و اگر کسی مدعی شد می‌خواهد آنها را نزد والدین یا افراد فامیل ببرد به هیچ عنوان اطمینان نکنند.

– به کودک خود یاد بدهید اگر کسی در پارک و مکان‌های بازی خواست به او نزدیک شود فریاد بزند یا سریع ماجرا را به شما اطلاع دهد.
– هیچ گونه خوراکی از افراد غریبه قبول

در آشفستگی‌های ناشی از جنگ ناپدید شده‌اند. گروهی قربانی سوءاستفاده جنسی بوده‌اند. عده‌ای را یکی از والدینشان ربوده و تعدادی نیز برای مفقودی شان علت مشخصی یافت نشده است.

مراقبت از بچه‌ها آسان نیست

این روزها والدین هدف انتقادهای قرار گرفتند و متهم شدند که چندان مراقب بچه‌ها نیستند. یکی از کاربران فضای مجازی نوشته بود که بچه‌داری فقط باز کردن پیچ اینستاگرام و به اشتراک گذاشتن عکس‌های کودک نیست، باید مراقب او باشید.

نمی‌توان همه پدر و مادرها را متهم به کم توجهی کرد اما نکاتی هستند که معمولاً چندان به آن توجه نمی‌کنیم یا فکر می‌کنیم برای ما اتفاق نمی‌افتد.

پلیس معمولاً توصیه‌هایی برای کاهش امکان دزدیده شدن بچه‌ها دارد که بد نیست به آنها دوباره نگاهی بیندازیم و اگر رفتار غلطی داریم یا مراقبت مان ضعف دارد کمی بیشتر دقت کنیم:

– از آویختن زیورآلات قیمتی به کودکان خودداری کنید.
– لوازم بازی گران قیمت کودکان را فقط در نقاط حفاظت شده و تحت نظارت خودتان به آنها بدهید.
– فقط در صورت نیاز تلفن همراه در اختیار کودکان قرار دهید و از دادن گوشی‌های گران

• یگانه خدماتی

در دهه ۶۰ و اوایل ۷۰ عصرها قبل از پخش برنامه کودک بخش کوتاهی به عنوان گمشده‌ها از تلویزیون پخش می‌شد که تصاویر افرادی را که گم شده بودند با نام و سن در تلویزیون‌های اغلب سیاه و سفید آن زمان می‌دیدیم و دلمان می‌گرفت. تعداد زیادی از این عکس‌ها متعلق به بچه‌هایی بود که در شرایط مختلف گم یا دزدیده شده بودند. برنامه دلگیری بود و آنقدر تاثیر داشت که یکی از بزرگترین ترس‌های بچه‌های آن زمان دزدیده شدن و بچه دزد بود.

شاید فکر می‌کردیم با گذشت زمان این مساله کمتر شود اما اخبار چند هفته اخیر از دزدیده شدن بچه‌ها نشان داد که هنوز باید از این مساله ترسید. از آتنا اصلانی تا بنیتا که قربانی شدند و دل همه مردم را به درد آوردند. کودکان دیگری هم در چند هفته گذشته عکس و نشان شان به عنوان گمشده در شبکه‌های مجازی و رسانه‌ها منتشر شد و بسیاری از مردم این سوال را مطرح کردند که چرا از بچه‌ها به خوبی مراقبت نمی‌شود؟

انگیزه‌های بچه دزدها

خبرهای تلخی که این چند هفته درباره دزدیده شدن بچه‌ها و گاهی تجاوز به آنها و مرگ شان شنیدیم دل همه را به درد آورد. شاید قدیم و وقتی تعداد بچه‌ها زیاد بود و خیلی از ما برای بازی به خیابان و کوچه می‌رفتیم این مساله به نظر محتمل‌تر می‌آمد اما الان و وقتی خانواده‌ها معمولاً یک یا دو فرزند دارند و بچه‌ها هم کمتر در کوچه و خیابان وقت می‌گذرانند تصور می‌شود این اتفاق باید کمتر بیفتد.

بچه دزدی با انگیزه‌های مختلفی اتفاق می‌افتد؛ دزدیدن طلاهای کودکان، تجارت اعضای بدن، تجاوز و تسویه حساب با والدین مهمترین انگیزه‌های این کار است.

به گفته کارشناسان پلیس، رها کردن کودکان در معابر و اماکن عمومی بدون نظارت، آویختن زیورآلات به کودکان، قرار دادن اسباب‌بازی‌های گران قیمت و موبایل در اختیار کودکان و عدم آموزش کودکان برای مراقبت از خود و پرهیز از صحبت و همراهی با افراد غریبه مهمترین عواملی است که باعث دزدیده شدن بچه‌ها می‌شود.

البته این ماجرای دردناک تنها به ایران محدود نمی‌شود. آمارهای ارائه شده از سوی نهادهای مدافع حقوق کودکان نشان می‌دهند سالانه حدود ۲۵۰ هزار کودک در اروپا گم می‌شوند. یعنی در هر دو دقیقه یک کودک! از این میان نیمی فراری اند. تعدادی دیگر (از مهاجرین یا بومی‌ها)

تئاتر

صبح یه روز لعنتی



نمایش صبح یه روز لعنتی از سوم مردادماه در تئاتر شهر، سالن سایه روی صحنه رفته و تا پایان ماه هر شب ساعت ۲۰:۳۰ اجرا دارد.

این نمایش ۷۰ دقیقه‌ای کاری است به نویسندگی و کارگردانی حسن باستانی که رویا افشار، لیلا برخوردار، مارال فرجاد، حمیدرضا فلاحي، پژمان عبدی، احمد صمیمی در آن نقش آفرینی می‌کنند.

«صبح یه روز لعنتی» که یک درام ضد جنگ و در مورد تقسیمات مرزی بین کشورهاست و نزاع چند نفر بر سر حق مالکیت یک توالی را به نمایش در می‌آورد. این نمایش پنج پرسوناژ دارد و قصه بدون زمان و مکانی را روایت می‌کند.

نمایش درباره مرزکشی بین سرزمین‌هاست و به قطعنامه ۱۸۱ سازمان ملل اشاره دارد که طی آن در سال ۱۹۴۷ رای بر تقسیم شدن فلسطین داده شد.

سینما

بیست و یک روز بعد



بیست و یک روز بعد فیلمی به نویسندگی و کارگردانی سیدمحمد رضا خرمندان است که به تازگی اکران شده.

این فیلم ملودرامی اجتماعی از زندگی نوجوانی به نام «مرتضی» است که در راه تحقق آرزوی ناکام پدرش،

با چالش بسیاری روبرو می‌شود. در خلاصه داستان این فیلم آمده است: «همیشه همینجوریه! آخرین بار هوا ایر شد. باد گرفت. درختا داشتن از جا کنده می‌شدن.

اونقدر بارون شدید شد که سیل شهر و گرفته بود. پرنده‌ها دور و بر لونه‌هاشون جیغ می‌کشیدن.

یکی از بچه‌ها قسم می‌خورد خودش دیده خورشید یکی دوبار نورش کم و زیاد شده...» در این فیلم ساره بیات، حمیدرضا آذرنگ، امیرحسین صدیق، سینا رازانی، جلال فاطمی، مهدی قربانی، حسین شریفی و رضا استادی نقش آفرینی می‌کنند.

پیشنهاد هفته

روزهای ما اگر فقط به کار روزمرگی بگذرند کم از بطالت و بیهودگی ندارند. برای آنکه روال روزمره و عادی زندگی تان را بهم بزنید و خاطرات خوش بسازید می‌توانید دست خانواده و دوستانتان را بگیرید و به گشت و گذار در شهرتان بروید. اگر دنبال ایده‌ای برای سرگرم شدن هستید هم ما برایتان پیشنهادهایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.

طلیعه آرام کاسه شیر را به دهانش نزدیک کرد. فادیا کمی از آن نوشید و ناله کرد. فهیم با نگرانی پرسید: «خیلی درد داری؟» فادیا به صورتش اشاره کرد و گفت: «خیلی کبود شده؟» طلیعه گفت: «زود خوب می‌شود».

تو زن پر قدرتی هستی. کسی که جلوی آن نامردهای کافر بایستد دیگر این چند کبودی برایش اهمیتی ندارد. فهیم با چهره درهم پرسید: «واقعاً همه آن مردهای درشت قوی و پولدار مردند؟!» طلیعه دوباره کاسه را به دهان فادیا نزدیک کرد و گفت: «خودت که دیدی، هنوز باور نمی‌کنی؟»

فادیا ناله‌ای کرد و گفت: «سرم درد می‌کند. کمکش کردند آرام بخوابد. فادیا چشم‌مانش را بست. طلیعه و فهیم از خیمه بیرون رفتند. فهیم به آسمان، حیوانهای در حال چرا و خیمه‌ها نگاه کرد و گفت: «ولی اینجا که آرام است!» طلیعه لب‌خندی زد و گفت: «صالح پیامبر گفته بود که مؤمنان در امانند، یادت رفته؟»

فهیم با تعجب دوباره نگاهی به اطراف انداخت، به او نگاه کرد و گفت: «یادم نرفته، آخر ما فاصله‌ای با شهر نداریم؟»

«معجزه خداوند فقط ناقه نبود.» صالح پهلوی فهیم ایستاد و دستش را بر شانه اش گذاشت. فهیم به صورت پیامبر خدا نگاه کرد، صالح به او لب‌خند زد و گفت: «اما اکنون در حصار معجزه خداوندیم.»

سپس فهیم را محکم به خودش فشار داد. فهیم دستانش را دور صالح حلقه کرد، سرش را به صالح چسباند و گریست.

روز بعد صالح و تعداد کم افراد بازمانده سرزمین حجر وارد شهر شدند. نشانی از سرزمین حجر باقی نمانده بود. بقایای خانه‌های سنگی ویران شده با جسدهای پراکنده ساکنان حجر در هم آمیخته شده بود.

درختهای صاعقه زده نیمه سوخته در میان بدنهای بی جان حیوانات و انسانها نشانه‌های باقی مانده از باغ‌های سرسبز و پردرخت سرزمین آباد حجر بودند. بوی سوختگی جسدها فضا را پر کرده بود. صالح در کنار جسدها ایستاد و با تأسف گفت: «ای قوم، چقدر به شما گفتم دست از این بتها بردارید و چند بار رسالت پروردگارم را به شما ابلاغ کرده درباره شما خیرخواهی کردم ولی شما خیرخواه خود را دوست نمی‌داشتید.»

مؤمنان با ناباوری به آرامی در شهر ویران شده به قدم زدن پرداختند. فهیم و مادرش برای پیدا کردن خانه‌شان به راه افتادند، خانه‌های مؤمنان تنها یادگارهای سرزمین پروتق حجر در میان ویرانه‌های خانه‌ها و بته همچنان پا بر جا ایستاده بودند.

کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسیت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تاجهار شنبه.

رودابه کمالی

کارگاه داستان‌شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجو و بعضی‌ها هر روز هفته سخت

• نوشته: هانیه ضرابی قسمت نهم و پایانی

سپس رو در روی میثاق ایستاد و گفت: «بهتر است تا فردا صبر کنی وقتی برای ثابت شدن که عذابی نخواهد رسید سراغ پسر و زنت می‌رویم. فردا موعد ماست، قوت را که فراموش نکرده‌ای؟» میثاق که شعله درونش فروکش کرده بود گفت: «یک مرد حجری اگر سرش برود سر قولش می‌ماند.» لب‌خندی ساختگی بر لبان ضیغم نقش بست، چند ضربه ملایم بر شانه میثاق زد و رو به جمعیت گفت: «شنیدید؟ شما مردم وفادار حجر هم بر سر عهدتان بر پرستش بتها و اهدای نذورات بمانید تا خدایان کمکتان کنند.» مردم اندکی درنگ کردند و آرام آرام از جلوی خانه با شکوه ضیغم پراکنده شدند.

صدای جیغ فادیا لحظه به لحظه بلندتر می‌شد. میثاق بازویش را محکم فشار می‌داد و به سمت خودش می‌کشید. ضیغم با پنج نفر از قویترین مردان قبیله‌اش با میثاق آمده بودند.

فادیا با فهیم برای بردن آب بر سر چاه آمده بودند که میثاق سر رسید و مچ دست فادیا را در مشتش فشرد. فهیم با سرعت فرار کرد و به طرف خیمه‌ها دوید.

میثاق مانند ببر زخمی بر سر و صورت فادیا سیلی می‌زد و فریاد می‌کشید: «دیگر کارت به جایی رسیده که از خانه فرار می‌کنی؟! فادیا دستانش را حایل صورتش کرده بود و بریده بریده می‌گفت: «نمی‌خواستم هلاک شوم، تو هم باید می‌آمدی.» میثاق محکم به دهانش کوبید و گفت: «دهانت را ببند، زنیکه پرو! حالا که اینطور شد کاری می‌کنم که به پاهایم بیفتی.» رو به ضیغم کرد و گفت: «اول طلاقش می‌دهم بعد مال تو باشد هر بلایی خواستی سرش بیاور.» ضیغم لب‌خند پیروزمندانه‌ای زد و گفت: «عالی است! درس عبرت خوبی برای همه می‌شود تا بقیه زن‌ها هم سر عقل بیایند.»

«نه همه زن‌ها!» نگاه‌ها به طرف صدا برگشت. طلیعه، فیاض، میثم و فهیم همراه صالح پشت سر آنها ایستاده بودند. طلیعه از چشمانش خون می‌بارید.

صالح با ابروهای گره خورده با صدای طنین اندازش گفت: «میثاق، زود رهایش کن.» میثاق پوزخندی زد و گفت: «اگر رهایش نکنم چه می‌شود؟! صالح و همراهانش شمشیرهایشان را از

او بی گناه است



صاعقه و زلزله شهر را زیر و رو می‌کند.»

صالح فوری صورت فهیم را میان بازوهایش پنهان کرد و او را به سمت خیمه‌ها چرخاند، طلیعه دست فادیا را گرفت و با هم به طرف خیمه‌ها دویدند.

باد شدیدی شروع به وزیدن کرد، ابرهای انبوه سیاه رنگ آسمان را پوشانیدند. رعد و برق‌های گوشخراش، شهر تاریک حجر را لحظاتی روشن کردند، ناگهان درخت‌ها آتش گرفتند و بر جسدهای پراکنده بر زمین فرو افتادند.

همزمان زمین به شدت لرزید، کاخ‌ها و خانه‌های سنگی در اثر زلزله فرو ریختند.

طلیعه سینه بز را فشار داد و ظرف پر شیر را داخل خیمه برد. فادیا دراز کشیده بود، طلیعه و فهیم از دو طرف کمکش کردند تا بنشینند.

غلاف بیرون کشیدند، صالح گفت: «آخرین روز زندگی را با ظلم آلوده نکن.»

در همین لحظه ضیغم فریاد کشید: «دروغگوی بی شرم! مهلت سه روزه هم تمام شد پس عذاب کجاست؟! هنوز ضیغم دهانش را کاملاً نبسته بود که فریادی کر کننده پهنه آسمان حجر را فرا گرفت و ضیغم با دهان باز سر جایش خشکش زد و بی حرکت ماند و سپس بر زمین افتاد، پس از او همراهانش و میثاق خشک شده بر زمین افتادند.

فادیا با صورت کبود و چشمان وحشت زده به بدن بی‌جان همسرش چشم دوخت، فهیم با چشمان از حلقه درآمده به جسدها نگاه می‌کرد، قلبش به شدت می‌تپید.

صالح فریاد زد: «عذاب خداوند فرارسیده این صیحه جبرائیل بود. فوری به چادرها برگردید، الان

کتاب

آهن قراضه، نان خشک، دمپایی کهنه

اگر اهل خواندن روایت‌ها و داستان‌های طنز هستید، پیشنهاد این هفته ما متعلق به شماست! مجموعه داستان طنز «آهن قراضه، نان خشک، دمپایی کهنه!» نوشته



آذر دخت بهرامی است که به تازگی توسط نشر چشمه منتشر و راهی بازار نشر شده است. آذر دخت بهرامی داستان‌نویس و فیلمنامه نویس است و این کتاب مجموعه‌ای از «داستان‌ها»، «قصه‌ها»، «نثر کوتاه‌ها» و «مصاحبه‌ها»ی این نویسنده را شامل می‌شود.

او در معرفی کوتاهی که ابتدای کتاب نوشته، آن را این گونه معرفی می‌کند: از میان آهن قراضه‌ها (بخوانید داستان‌ها)، نان خشک‌ها (بخوانید قصه‌ها)، از بین دمپایی کهنه‌ها (بخوانید نثرها). این کتاب با ۱۸۳ صفحه، شمارگان ۵۰۰ نسخه و قیمت ۱۶ هزار تومان منتشر شده است.

موزه

اولین موزه روستایی کشور

موزه روستای «نگل» در سال ۱۳۹۲ در روستای نگل از توابع مریوان در استان کردستان تأسیس شده و سبک زندگی روستایی این منطقه را به تصویر کشیده است.



این موزه اولین موزه روستایی کشور به حساب می‌آید و از دو بخش قرآنی و مردم شناسی یا معیشتی تشکیل شده است که اقلام باستانی نیز در آن به چشم می‌خورد.

همه اجناس موزه را مردم به صورت خود جوش تهیه و به موزه نگل اهدا کرده‌اند که شامل کلیه اقلام معیشتی و فرهنگی منطقه از ۵۰ تا ۲۰۰ سال پیش بوده و از زیورالات گرفته تا اجناس و ابزار کشاورزی و منزل و... را شامل می‌شود.

موزه نگل در صحن اصلی مسجد جامع واقع شده است.

گشت و گذار

زاهدان کهنه



اگر گذارتان به استان سیستان و بلوچستان بیفتد می‌توانید از منطقه زیبای زاهدان کهنه دیدن کنید که در ۲۷ کیلومتری شرق زابل قرار دارد. زاهدان کهنه در واقع خرابه‌هایی مربوط به شهر زرنج است که صدها سال قبل توسط تیمور لنگ به این روز درآمده.

در محل زاهدان کهنه و اطراف آن، مجموعه‌ای از بناهای دوران اسلامی وجود دارد که یکی از این مجموعه‌ها در فاصله ۲۵۰ متری شمال شرقی ارگ زاهدان کهنه قرار دارد. از شهر زاهدان، امروزه فقط برج و باروی آن و قلعه تیمور باقی مانده است. این شهر دارای سه قطعه آبادی بوده که شامل ارگ کهنه‌دز، شارسران و ربض است و گرداگرد هر کدام را حصار به همراه برج‌های تدافعی دربر گرفته و به شکل مستطیل است.

پیش‌پخت‌های سرآشپز

فاصولیا

خورش فاصولیا یا لوبیا سفید با مرغ یکی از غذاهای عربی خوش طعم است که سرشار از پروتئین بوده و می‌تواند تنوعی به سفره غذایی شما بدهد.

مواد لازم:

لوبیا سفید	۲۰۰ گرم
پیاز بزرگ	یک عدد
فلفل تند خشک	یک عدد
مرغ	یک و نیم کیلو گرم
آب مرغ	یک لیوان
سیب زمینی خرد شده	۲ عدد
گوجه فرنگی خرد شده	۴۰۰ گرم
زیره و زنجبیل	یک قاشق چایخوری
ترخون	کمی
آب گوجه فرنگی	یک لیوان
نمک	به میزان لازم

طرز تهیه:

لوبیا سفید را از چند ساعت قبل خیس کرده و روی حرارت زیاد قرار دهید تا نیم پز شود. سپس لوبیاها را آبکش کنید تا خاصیت نفاخ بودن آن از بین برود. در قابلمه‌ای پیاز خلال شده خام را ریخته و تفت دهید. سپس روی آن لوبیاها را بریزید و روی لوبیا تکه‌های مرغ را بچینید. حالا گوجه



فرنگی‌های خرد شده و فلفل تند و ترخون و زنجبیل و نمک و زیره را اضافه کرده و در آخر آب مرغ و آب گوجه فرنگی را اضافه کنید و روی حرارت بگذارید تا مرغ و لوبیا پخته شوند. سیب زمینی‌ها را که از قبل کمی سرخ

بیسکویت شکلاتی

مواد لازم:

آرد	۲٫۵ پیمانه
شکر	سه چهارم پیمانه
کره	۱۰۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
بی کینگ پودر	یک چهارم قاشق چای خوری
وانیل	نصف قاشق چای خوری
پودر کاکائو	۲ قاشق غذاخوری

مواد میانی بیسکویت:

شکلات تخته‌ای	۱۰۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
کره	۲۰ گرم

طرز تهیه:

شکر و کره را مخلوط کرده و با همزن خوب هم بزنید. سپس تخم مرغ را اضافه کرده و مجدداً هم بزنید تا خوب مخلوط شوند اما نیاز به پف کردن تخم مرغ نیست. آرد و پودر



کاکائو و وانیل و بی‌کینگ پودر را آرام به مخلوط اضافه کنید تا خمیری مانند خمیر تارت به دست آید. خمیر را روی نایلون پهن کرده و با وردنه صاف کنید و روی آن را مجدداً با نایلون بپوشانید و حدود ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید. سپس یخچال خارج کرده و قالب دلخواه را بزنید و ۱۰ دقیقه در فر که با حرارت ۱۶۰ درجه سانتیگراد گرم شده قرار دهید. پس از خارج کردن بیسکویت‌ها مهلت دهید سرد شوند سپس آنها را از قالب جدا کنید. برای لایه میانی شکلات را بصورت بن ماری ذوب کنید و بعد، تخم مرغ را به آن اضافه کنید. سپس سریعاً و بملدت ۱۰ دقیقه با همزن روی حرارت خوب هم بزنید تا مطمئن شوید تخم مرغ خام نیست. سپس کره را هم اضافه کنید. بین هر دو بیسکویت متناسب با سایز آن از مواد شکلاتی که کمی خنک‌تر شده است بگذارید. بهتر است تا خنک شدن کامل برای سرو صبر کنید.

آشپزی رژیمی

کوکوی مرغ

مواد لازم:

سینه مرغ پخته شده	۱ عدد
آب لیمو ترش	۱ قاشق مرباخوری
تخم مرغ	۴ عدد
آرد گندم	۱ قاشق غذاخوری
ماست چکیده	۲ قاشق غذاخوری
سس گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
گردو خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
زرشک پلوئی	۱ قاشق غذاخوری
روغن و نمک و فلفل	به میزان لازم
زعفران دم کرده	۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

مرغ پخته شده را به قطعات ریز به اندازه ۲ بند انگشت خرد کنید. زرشک را بشویید و با آرد مخلوط کنید. آن‌ها را در ظرف بریزید و به آن گردو، ماست، سس گوجه فرنگی، زعفران، آب لیمو، نمک و فلفل را اضافه



کنید. سپس تخم مرغ را به بقیه مواد اضافه کنید. تابه را روی حرارت قرار دهید و روغن را به آن اضافه کنید. پس از داغ شدن روغن، مایه کوکو را در تابه بریزید تا کوکو پخته شود. وقتی یک طرف آن پخته شد طرف دیگر را بر گردانید و بدون آن که در ظرف را ببندید آن را بپزید.

ترفندهایی برای پخت و پز بهتر

که به دست می‌آورید هم موثرند.

معمولاً یک و شیرینی‌هایی که دارای حجم زیادتری هستند با حرارت متوسط و مدت زمان زیاد، پخته می‌شوند. یک و



شیرینی‌هایی که ریز و کوچک هستند (به جز شیرینی‌هایی که سفیده یا زرده زیاد در آنها به کار رفته) - حرارت زیاد و وقت کمتری برای پخت نیاز دارند.

اگر حرارت فر برای پخت شیرینی زیاد باشد باعث می‌شود که روی آن پخته و وسط خمیر خام بماند، زمانی که این حالت پیش آمد بهتر است یک تکه کاغذ فویل را چند لایه کرده روی شیرینی بپاندازید به نحوی که به شیرینی آسیب نرساند و دوباره آن را در فر قرار دهید، در این حالت وسط خمیر نیز پخته خواهد پخت.

فوت‌وفن آشپزی

اگر مقداری برنج در خانه دارید که در آن خرده برنج وجود دارد، بهتر است آن را غریبال کرده و خرده برنج باقی مانده را برای تهیه آش، شله زرد، کوفته، شیر برنج، دلمه و... مورد مصرف قرار دهید.

برای پخت برنج بهتر است از قابلمه بزرگ استفاده کنید که برنج روی هم انباشته و له نشود

و برنج بهتر بجوشد

برای آنکه ته دیگ برنج خوب و طلایی شود نیاز نیست اواخر پخت، شعله زیر قابلمه را زیاد کنید! بلکه باید ابتدای پخت شعله را بالا بکشید تا برنج حسابی به بخار بیفتد. با این ترفند نه تنها برنجتان زودتر و بهتر دم می‌کشد بلکه ته دیگ بهتری هم خواهید داشت.

هنگام پخت پاستا یا ماکارونی کمی پنیر پارمسان روی پاستاهایتان رنده کنید. این کار باعث خوشمزه‌تر شدن آن‌ها می‌شود. در ایتالیا معمولاً کمی روغن زیتون نیز برای خوش طعم شدن به پاستاها اضافه می‌کنند.

کوکوها و کتلت‌هایی که در دستور آنها سیب زمینی وجود دارد را با ترکیبی از سیب زمینی خام و پخته بپزید تا بافت بهتری پیداکنند.

خورش‌ها را در دقایق پایانی پخت با شعله کم بپزید تا حسابی روغن بیندازند. جوشیدن زیاد خورش مانع از روغن انداختن آن می‌شود.

فوت‌وفن آشپزی در سفر

در سفر نیازی نیست که قابلمه و تابه همراه داشته باشید. یک ورقه فویل آلومینیومی ضخیم بخرید و همراه خود به سفر ببرید. هر جا که رسیدید می‌توانید مواد خام را در فویل بیچید و آن را روی زغال داغ بگذارید و مستقیماً در فویل سرو کنید. فقط یادتان باشد فویل را باید بدون منفذ بیچید تا رطوبت را درون خود نگه دارد و به این ترتیب غذا با بخار پخته می‌شود و تمام آب آن در داخلش باقی می‌ماند. اگر در فویل آشپزی می‌کنید بد نیست بدانید که هر کدام از مواد چقدر برای پخت زمان نیاز دارند:

ماهی کامل: ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، ماهی تکه شده: ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، کالباس و سوسیس: ۵ تا ۱۰ دقیقه، سیب زمینی تکه شده: ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، سیب زمینی کامل: ۴۵ تا ۶۰ دقیقه، برش هویج: ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، گوجه تکه شده: ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، همبرگر گوشت گوساله: ۸ تا ۱۲ دقیقه.

نکته‌های سلامتی درباره استفاده از مایکروویو



خیلی‌ها نگرانند که مایکروویو برای سلامتی شان مضر باشد.

اما واقعیت این است که هنوز تحقیقات نمی‌توانند طور قطع بگویند غذای مایکروویو برای سلامت انسان مضر است اما گفته می‌شود دستگاهی که در مدت بسیار کمی حرارت بسیار زیادی در یک ماده غذایی ایجاد می‌کند، شاید بتواند تغییری در ماده غذایی ایجاد کند که برای سلامت مفید نیست.

است، به خصوص ویتامین‌های محلول در آب مانند ویتامین C و B۱ که نسبت به حرارت بسیار حساس هستند، در مایکروویو بیشتر حفظ می‌شوند.

برای سالم‌تر ماندن غذا در مایکروویو، از ظروف شیشه‌ای و پلاستیکی معتبر و مخصوص مایکروویو استفاده کنید.

اگر از هر ظرف پلاستیکی غیراستانداردی در مایکروویو استفاده کنید، مواد آزاد شده از این ظروف ممکن است باعث ابتلا به سرطان شوند.

از نظر متخصصان تغذیه، گرم کردن و حرارت دادن تدریجی به مواد غذایی بهتر از استفاده از مایکروویو است. در واقع اگر می‌توانید غذا را روی حرارت اجاق گاز تهیه یا گرم کنید بهتر است این کار را انجام دهید و سراغ مایکروویو نروید.

البته یکی از حسن‌های مایکروویو نگهداری بهتر ویتامین‌های غذاست. از آنجایی که زمان مواجهه غذا با آب و دمای بالا در مایکروویو در مقایسه با روش‌های پخت معمولی کمتر است، از دست دادن ویتامین‌ها و املاح نیز در آن کمتر

خوردنی‌های خطرناک در تابستان

می‌تواند موجب اسهال اسهال اسهال نیز شود

غذاهای کم کربوهیدرات

اگر رژیم غذایی شما بیشتر از مواد غذایی کم کربوهیدرات و سبزیجات تشکیل شده باشد می‌تواند از دست رفتن آب بدن را بیشتر کند زیرا مواد غذایی کم کربوهیدرات به طور معمول از محتوای پتاسیم بالا برخوردار هستند.

آلبیمو

اگر در مصرف آلبیمو زیاده روی کنید می‌تواند اثری ادرار آور در بدن داشته باشد، که به معنای تکرر ادرار است و می‌تواند به کم آبی بدن منجر شود.



بخش قابل توجهی از بدن انسان را آب تشکیل می‌دهد و کم آبی بدن در تابستان ممکن است کار شما را به بیمارستان یا خانه نشین شدن بکشانند. مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی‌ها می‌تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد. بنابراین در تابستان تا حد ممکن از این خوراکی‌ها دوری کنید:

نوشیدنی‌های انرژی‌زا

نوشیدنی‌های انرژی‌زا از محتوای قند بالایی برخوردار هستند که فشار اسمزی بالا در روده ایجاد می‌کند و موجب کاهش آب می‌شود. در برخی موارد، مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا

با ورزش به جنگ سرطان بروید

پیشرفته‌جولوگیری کند.

هر چه فعالیت‌های بدنی مردان بیشتر باشد، احتمال بروز این نوع سرطان کمتر است.

سرطان‌های گوارشی از دیگر بیماری‌هایی هستند که با ورزش احتمال ابتلا به آنها کم می‌شود.

تحقیقات نشان داده افرادی که در هفته فعالیت ورزشی با شدت متوسط دارند، ۵۰ درصد کمتر از دیگران به سرطان معده مبتلا می‌شوند و ریسک ابتلا به این بیماری در افرادی که ورزش‌های شدید هوازی را در طول هفته بیش از ۳ بار انجام می‌دهند در مقایسه با کسانی که کمتر از یک بار در ماه فعالیت فیزیکی دارند، ۲۰ تا ۴۰ درصد کمتر است.

همچنین ۳۰ دقیقه ورزش در روز باعث می‌شود احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ تا ۲۳ درصد کاهش پیدا کند.

در مردان اما ورزش منظم می‌تواند از ابتلا به سرطان پروستات



ورزش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. سرطان‌های زنانه مثل سرطان آندومتر و سرطان تخمدان از جمله این سرطان‌ها هستند.

تحقیقات دانشگاه ییل نشان داده زنانی که در هفته حداقل دو ساعت و نیم ورزش می‌کنند، ۳۴ درصد کمتر از کسانی که ورزش نمی‌کنند به سرطان آندومتر (رحم) مبتلا می‌شوند و کمتر در معرض خطر سرطان تخمدان تهاجمی هستند.

سرطان سینه نیز اگرچه ممکن است هم در زنان و هم در مردان اتفاق بیفتد اما در زنانی که سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان سینه دارند، انجام ۲۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید و آن هم ۵ بار در هفته خطر ابتلا به این سرطان تا حد زیادی کاهش پیدا می‌کند چون ورزش و فعالیت بدنی تغییرات هورمونی مرتبط با این سرطان را کاهش می‌دهد.

دلایلی برای آنکه بیشتر چای سبز بنوشید

تناسب اندام در افراد می‌شود.

با وجود تمام مزایای درمانی چای سبز مصرف آن برای برخی گروه‌های خاص مجاز نیست و می‌تواند بر عملکرد برخی داروها اثر گذاشته و با آن‌ها دچار تداخل شود به همین دلیل کارشناسان به افراد به ویژه اگر مبتلا به بیماری مزمن بوده یا داروی خاصی مصرف می‌کنند توصیه می‌کنند قبل از نوشیدن چای سبز با پزشک متخصص در این زمینه مشاوری انجام دهند.

چای سبز، یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌های دنیا است که مانند یک دارو با اثرات مخرب افزایش سن بر عملکرد و گیرایی مغز مقابله می‌کند.

پزشکان به افرادی که دچار افت توان ذهنی شده یا از چاقی و اضافه وزن رنج می‌برند توصیه می‌کنند نوشیدن منظم چای سبز را در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهند تا ظرف مدت چند ماه اثرات فوق‌العاده آن بر سلامت و افزایش کارایی مغز خود را شاهد باشند.

چای سبز حاوی انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و از جمله یکی از مفیدترین آنتی اکسیدان‌ها به نام EGCG است که می‌تواند مانع از ابتلا به بیماری‌هایی همچون آلزایمر، سکتة مغزی، حمله قلبی، دیابت نوع ۲، انواع سرطان، انواع آلرژی، آگزمای پوستی و رفع چین و چروک صورت شود.

مصرف مرتب چای سبز مرغوب و دم کشیده به طور روزانه علاوه بر تقویت حافظه باعث سوختن مولکول‌های چربی اضافی در بدن و



فست فودهای سالم‌تر را بشناسید

فست فودها تقریباً در هیچ موردی سالم و بی‌اشکال نیستند. اما حذف آنها از برنامه غذایی خانواده کار چندان راحتی نیست؛ به خصوص اگر فرزند داشته باشید.

اما حداقل کاری که می‌توانید بکنید این است که از میان فست‌فودها سالم‌ترین‌شان را برگزینید. مهم‌ترین مشکلات فست فودها کالری زیاد و نمک و چربی بالایشان است.

اما بدتر از موارد بالا غذاهای پروسس یا همان فرآوری شده است که گاه بیش از ۱۰۰ ماده شیمیایی در تهیه آنها استفاده شده است؛ موادی که در ایجاد بیماری‌های خطرناکی چون انواع سرطان‌ها نقش بسزایی دارند. بنابراین تا می‌توانید از مصرف مرغ و گوشت فرآوری شده، سوسیس و کالباس خودداری کنید. سالم‌ترین فست‌فودها

انواع مرغ سوخاری هستند.

اما ناگت مرغ که غذایی فرآوری شده است به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. همبرگرهای خانگی و فلافل هم در دسته فست فودهای سالم قرار می‌گیرند.

اما همبرگر کارخانه‌ای و آماده جزو غذاهای فرآوری شده و خطرناک است.



دادن به یک موسیقی آرام، یک بازی سرگرم کننده، روشن کردن یک شمع، بو کردن یک گل، نفس کشیدن در هوای آزاد، خوردن یک تکه شکلات یا لواشک، نوشیدن یک چای گیاهی، جویدن آدامس، خوردن چند پرنهنا، مکیدن یک آب نبات، دست کشیدن روی گردن یا دست‌ها، نوازش یک کودک، دراز کشیدن میان یک ملحفه تمیز، کمی پیاده روی، بالا و پایین پریدن، رقصیدن و حرکت سر و گردن همگی در کاهش اضطراب شدید موثر هستند.

تحرک داشته باشید

بارها این توصیه را شنیده‌اید که ورزش یک راه موثر برای کاهش اضطراب و نگرانی است. این یک حقیقت است، ورزش دشمن اضطراب است، حرکت‌های بدنی تنش‌ها را کاهش می‌دهند، هورمون‌های استرس را کم می‌کنند، سروتونین و اندورفین را افزایش می‌دهند و تمرکز را افزایش می‌دهند. روزانه باید سی دقیقه یک فعالیت ورزشی را انجام بدهید. این تمرین‌ها باید پا و دست‌هایتان را درگیر کنند. شنا و دویدن از تمرین‌های موثر برای کاهش تنش هستند.

چه چیزی باعث نگرانی است؟

برای اینکه بتوانید این اختلال را از اساس از بین ببرید، باید درک درستی از نگرانی‌هایتان داشته باشید. شما گمان می‌کنید این نگرانی‌ها معلول شرایط هستند و دیگران، رویدادها و فشارهای کاری عامل اضطراب هستند. اما این مساله کاملاً درونی است. در اختلال اضطراب فراگیر، باورها و ترس‌های نهادینه شده اضطراب ایجاد می‌کنند. در واقع همه چیز در ذهن شما اتفاق می‌افتد.

شما بر اساس تجربه‌های گذشته تلاش می‌کنید آینده را پیش بینی کنید. به همین دلیل است که اگر کسی جواب تلفن یا ایمیل را ندهد، به سرعت نگران می‌شوید و پیش از قرار گرفتن در موقعیت امتحان یا انتخاب‌های مهم، دچار حمله‌های شدید اضطرابی می‌شوید.

سبک زندگی را تغییر بدهید

سبک زندگی شما نقش مهمی در افزایش تنش‌ها و اضطراب روزمره تان دارد. کسی که به اندازه نمی‌خوابد، بیش از حد قهوه می‌نوشد، الکل مصرف می‌کند و غذا نمی‌خورد، خود را در معرض تشدید این اختلال قرار می‌دهد.

راه‌نهایی استفاده از رفتار درمانی است

اگر راه کارهای بالا تاثیری در کاهش تنش‌ها و نگرانی‌های شما ندارند، لازم است از یک روش درمانی برای تغییر رفتار خود استفاده کنید. در رفتار درمانی شما هنوز هم نیاز دارید از راهکارهای بالا استفاده کنید، اما رفتار درمان تلاش می‌کند با مشاهده رفتار و اصلاح آن‌ها اضطراب را درمان کند. در این شرایط شما نیاز دارید ترس‌ها، باورهای منفی و تجربه‌های ناخوش آیندی که داشته‌اید را با رفتار درمانی اصلاح کنید.

چرا همیشه مضطرب و پریشان هستید؟

چه باید کرد؟

از دیگران کمک بگیرید

برای غلبه بر اختلال اضطراب فراگیر بسیار مهم است که پیوندهای ارتباطی خود را با دیگران افزایش بدهید. برقراری یک ارتباط صمیمی و عاطفی با کسی که شما را دوست دارد و حمایتگر است یک روش بسیار موثر برای غلبه بر نگرانی‌ها و اضطراب‌هایی است که روزانه ذهن و جسم شما را دچار مشکل می‌کند. خوب است کسی را پیدا کنید و با او به طور منظم ارتباط رودررو داشته‌باشید.

این فرد باید کسی باشد که بتوانید در اوقات پریشانی و نگرانی با او صحبت کنید، کسی که بدون قضاوت، انتقاد و مداخله در هر زمان یا مکانی در دسترس باشد. چنین فردی ممکن است یک دوست صمیمی یا یکی از اعضای خانواده تان باشد.

به طور کلی هرچقدر بیشتر با دیگران ارتباط داشته باشید، کمتر دچار نگرانی و اضطراب می‌شوید اما این به معنای آن نیست که همواره با برقراری ارتباط می‌توانید مشکل را حل کنید. چه بسا ارتباط بسیار نزدیک با یک فرد یا یک گروه شما را وابسته و نیازمند و نامطمئن تر کند.

روش‌های آرامش بخش را یاد بگیرید

یکی دیگر از راه‌های سریع کاهش اضطراب توانایی شخصی برای آرام کردن خود و کاهش اضطراب است. این راه‌ها بسیار آسان و پیش پا افتاده هستند، اما واقعا تاثیر گذارند. تماشای یک عکس زیبا، یک منظره خوش آیند، گوش

و او تلفن را جواب نمی‌دهد. به طور معمول این مساله نباید شما را دچار نگرانی کند، اما اگر شما پس از دو یا سه بار تماس دچار اضطرابی غیر قابل کنترل می‌شوید، این مساله نگران کننده است.

اختلال اضطراب فراگیر فرد را آنچنان دچار تنش و نگرانی می‌کند که ساده‌ترین امور روزمره مختل می‌شوند.

نشانه‌های اختلال اضطراب فراگیر چه هستند؟

این اختلال همواره با نشانه‌های مشخص در افراد ظاهر نمی‌شود، اما بسیاری از افراد مجموعه‌ای از نشانه‌های فیزیکی، رفتاری و احساسی را در زمان اضطراب تجربه می‌کنند. کسی که دچار اختلال اضطراب است همواره در فکرش نگرانی‌هایی دارد. او احساس می‌کند قادر به کنترل این نگرانی‌ها نیست و راهی برای توقف فکر کردن به آنها ندارد. آینده چیز ناشناخته‌ای است که فرد نیاز دارد همواره به آن فکر کند بدون اینکه بتواند آن را مدیریت کند. آدم مضطرب احساس آرامش و راحتی ندارد و از زندگی اش لذت نمی‌برد، نمی‌تواند تمرکز کند و ممکن است بخاطر ترس از چیزها دایما از تجربه یا شروع کاری امتناع کند.

اضطراب فراگیر باعث می‌شود این فرد دردهای شدید عضلانی احساس کند، خسته و پریشان باشد. همچنین مشکلاتی مانند درد معده، سردردهای شدید ناگهانی، خستگی شدید و تهوع و بی‌خوابی نیز از عوارض این اختلال هستند.

• ریحانه دوستدار

آیا هر روز بدون دلیل به خاطر موضوعات مختلف دچار نگرانی شدید، احساس اضطراب و پریشانی می‌شوید؟ نگرانی‌های روزمره، طبیعی هستند. حتی اینکه گاهی بخاطر یک مساله خاص دچار اضطراب شدید شوید نیز عادی است. اما ترس‌ها و نگرانی‌هایی که توانایی شما را برای فعالیت‌های روزمره کاهش می‌دهند، طبیعی نیستند. اضطراب و وحشت دایمی می‌تواند نشان دهنده اختلال اضطراب فراگیر باشد.

اختلال اضطراب فراگیر یک خستگی ذهنی و جسمی است که انرژی بدن را کاهش می‌دهد، خواب را به هم می‌ریزد و مانند لباسی سراسر بدن شما را می‌پوشاند. با این حال می‌توان با نگرانی‌های مزمن و ترس‌های شدید مقابله کرد. اختلال اضطراب فراگیر یک اختلال اضطراب شایع شامل نگرانی، پریشانی و عصبانیت شدید است. خلاف فوبیا، که ترس از موقعیت یا چیزی مشخص است، اضطراب فراگیر احساسی کلی و بی‌قراری نامعینی است که سراسر زندگی را فرامی‌گیرد.

این اضطراب به شدت حمله‌هراسی (پانیک اتک) نیست اما طولانی‌تر است و زندگی نرمال را دچار اختلال می‌کند. وقتی شما دچار این اختلال هستید مثل همه افراد در مورد مسایل مختلف دچار نگرانی می‌شوید، اما سطح این نگرانی متفاوت است؛ شما به یک دوست زنگ می‌زنید

توصیه‌های عاشقانه

عشق بیشتر با کلمات بهتر

هر آدمی ایرادهایی دارد و هیچ‌کس گل بی‌عیب نیست اما عشق می‌تواند مثل یک معجزه هر چیزی را تغییر دهد و آدم‌ها را دگرگون کند. روی صحبت ما این بار با خانم‌هاست. یکی از نیازهای روحی مردانه که باید برآورده شود تا شما با چشمان خودتان ببینید یک مرد تا چه حد می‌تواند حمایتگر، مؤثر و دوست‌داشتنی باشد، این است که حسن کند ابرمرد



زندگی همسرش است. بداند در نگاه شریک زندگی‌اش تکرار نشدنی است و شما به‌عنوان همسر او اعتقاد دارید بهترین مرد دنیا در کنار تان است. مهم این است مرد زندگی‌تان بداند در نگاه شما بهترین انتخاب بوده و خواهد بود.

به او بگویید که قوی و قابل اتکاست و دنیای تان بدون او چیز بزرگی کم دارد؛ چیزی مانند یک حامی مهربان برای تمام لحظات زندگی. کلام شما، احساس اتکا و افتخارتان به همسر تان و تحسین او در خلوت و در جمع باعث می‌شود همسر تان جلب رضایت شما را در اولویت زندگی قرار دهد و کاری کند که هیچ وقت از او ناامید نشوید.

پانزده‌دای روز انگلیسی

رانندگی طولانی هوش را کم می‌کند!

مطالعه جدید محققان انگلیسی نشان می‌دهد که بیش از ۲ ساعت رانندگی در روز ضریب هوشی را کاهش می‌دهد. تحقیق پژوهشگران دانشگاه لایسستر طی ۵ سال و با حضور بیش از ۵۰۰ هزار فرد ۳۷ تا ۷۳ ساله انجام شد. در طی این مدت تست‌های حافظه و هوش از این شرکت کنندگان به عمل آمد. حدود ۹۳ هزار نفر از این افراد، روزانه بیش از ۲ یا ۳



ساعت رانندگی می‌کردند و در ابتدای مطالعه، قدرت مغز و ضریب هوشی کمتری در قیاس با افرادی داشتند که زمان کمتری رانندگی می‌کردند. روند زوال قدرت مغز در طول تحقیق با سرعت بیشتر ادامه یافت.

به گفته محققان، آسیب‌های حاصل از دو تا سه ساعت رانندگی بر قلب امری شناخته شده است، اما تحقیق جدید نشان می‌دهد که رانندگی طولانی مدت احتمالاً به خاطر فعالیت کمتر مغز در این مدت، برای مغز هم خوب نیست. نتایج تحقیقاتی مشابهی نیز در مورد افرادی که بیش از سه ساعت در روز تلویزیون مشاهده می‌کنند، گزارش شده است.

دروغ‌هایی که ناآگاهانه به فرزندان می‌گویید



• ریحانه دوستدار بخش دوم

والدین هر روز به فرزندانشان دروغ می‌گویند، فقط مساله این است که آنها متوجه دروغ نمی‌شوند. به عنوان یک والد همواره سعی می‌کنید کودک را از دروغ‌گویی منع کنید اما خودتان دائما در حال دروغ گفتن هستید

مساله این نیست که دروغ‌ها چقدر کوچک و کم‌اهمیت هستند، او بالاخره آنها را یاد می‌گیرد و راه شما را ادامه می‌دهد. کودک با خودش فکر می‌کند دروغ گفتن آنقدرها هم بد نیست وقتی پدر و مادر در موقعیت‌های مختلف از آن به عنوان یک ابزار استفاده می‌کنند.

برخی از دروغ‌های رایج والدین برای محافظت از کودک گفته می‌شود. در واقع علاقه و عشق زیاد به فرزند باعث می‌شود برای مراقبت از او در مواقع ضروری دروغ بگویید.

اما نکته‌ای که والدین به آن توجه نمی‌کنند این است که دروغ‌گویی از پایه و اساس اشتباه است و هرگز نمی‌تواند الگوی رفتاری مناسب و ابزاری برای محافظت از کودک باشد. دانستن حقیقت بهترین راه برای رشد کودک است.

مواجهه با عواقب بهتر از دروغ‌گویی است

آیا هر بار که به فروشگاه می‌روید کودکان اصرار دارد برایش شکلات بخرید و وقتی امتناع می‌کنید شروع به پا کوبیدن می‌کند؟ آیا هربار برای ساکت کردن او وعده می‌دهید که دفعه بعد برایش شکلات می‌خرید؟ این پروژه هربار شکست می‌خورد. چون کودک به راحتی تشخیص خواهد داد که شما هربار وعده می‌دهید و هرگز آن را عملی نمی‌کنید و در واقع این یک راه برای این است که خواسته‌اش تحقق پیدا نکند.

بنابراین او هربار سعی می‌کند با گریه و زاری یا التماس شما را برای رسیدن به خواسته‌اش متقاعد کند.

صادق باشید و به جای اینکه با وعده‌های دروغ ساکتش کنید او را با عواقب بدرفتاری‌اش روبه رو کنید. اکنون می‌توانید خود را برای دفعه بعد که این اتفاق می‌افتد آماده کنید.

شاید بهتر باشد قبل از رفتن به خرید با کودک حرف بزنید و برایش توضیح بدهید چرا با خرید شکلات مخالف هستید و اگر او باز هم گریه و زاری راه بیندازد از خوردن بستنی محبوس هم محروم خواهد شد.

با این روش کودک یاد می‌گیرد بدرفتاری‌اش

عواقب مشخصی دارند مثلا ممکن است نتواند برای یک هفته برنامه مورد علاقه‌اش را تماشا کند، به خانه دوستش برود یا بستنی بخورد. وقتی او با عواقب کارهایش روبه رو شود کودک به سرعت یاد می‌گیرد راه رسیدن به خواسته‌هایش پافشاری و گریه کردن نیست.

در این حالت شما هم دیگر مجبور نیستید دروغ بگویید یا تهدیدش کنید. هنگام تعیین عواقب رفتاری مراقب کلماتی که استفاده می‌کنید باشید. نشان بدهید که سر حرف‌تان هستید و اینکه او نمی‌تواند بستنی بخورد دروغ نیست.

علاوه بر این کودک را با گفتن جملاتی مثل خدا تو را نمی‌بخشد یا من تو را هیچ وقت نمی‌بخشم تهدید نکنید.

این بدترین دروغی است که می‌توانید به یک کودک که بسیاری از خواسته‌هایش ساده هستند و یا بدرفتاری‌هایش ناشی از ناتوانی و عدم بلوغ هستند بگویید.

نظر صادقانه بهتر از ناامید کردن است

گاهی بهتر است صادق باشید و فرزندتان را ناامید کنید تا اینکه دروغ بگویید. شاید کودکان کمی ناامید شوند اما این بهتر از آن است که رابطه خود را با کودک در معرض خطر قرار

بدهید و او را دچار بی‌اعتمادی نسبت به خود کنید

اگر نتوانسته‌اید به مسابقه فوتبال بروید چون دوست داشتید به مهمانی بروید بهتر است این داستانتان را همانطور که هست بازگو کنید. این داستان کمی غم‌انگیز است اما بهتر از آن است که بگویید «کار مهمی داشتم که نمی‌توانستم انجامش دهم».

این دروغ‌های به ظاهر کوچک و بی‌دردسر به مرور زمان برای فرزندتان آشکار می‌شود. او با شما زندگی می‌کند و شواهد و قرائنی پیدا خواهد کرد که دروغ‌تان را آشکار می‌کند. احتمال زیادی وجود دارد که دوست‌تان جلوی او بگوید که چه مهمانی خوبی بوده یا چه غذاهای خوبی دورهم خورده‌اید و دست شما به راحتی رو شود.

با وجود اینکه شما فکر می‌کنید زرنک هستید اما در بیشتر مواقع گیر می‌افتید. خود را به راستگویی عادت بدهید هرچند که گاهی این حقیقت برای فرزندتان و دیگران خوشایند نباشد و باعث ناراحتی یا ناامیدی‌شان شود.

راستگویی پیوند عمیق رابطه شما با فرزندتان است. اگر نمی‌خواهید از او دروغی بشنوید دروغگو نباشید. رابطه خود را بخاطر دروغ در خطر نیندازید.

به کودک بگویید: «متأسفم که به مسابقه فوتبال نیامدم. باید به مهمانی می‌رفتم و اصلا فراموش کردم که شما مسابقه دارید. من تلاشم را می‌کنم که دفعه بعد در مسابقه شرکت کنم چون واقعا احساس بدی دارم که کنارت نبودم» راستگویی بهتر است. دستاوردهای شما در راستگویی بسیار بیشتر از زمانی است که دروغی به کودک می‌گویید.

کودکان به راحتی می‌توانند با ناامیدی‌ها کنار بیایند اگر حمایت کافی داشته باشند. کودکی که دائما در حال شنیدن چیزهای غیرواقع است نسبت به والدین و اطرافیانش دچار بی‌اعتمادی شدیدی می‌شود.

صادق باشید و تا جایی که می‌توانید از ابزار دروغ برای پیشگیری استفاده نکنید. هیچ چیز مهم‌تر از توانایی اعتماد کردن نیست. هیچ ظرفیت را با دروغ‌گویی از کودک نگیرید.

اعتمادهای کوچک این امکان را فراهم می‌سازند تا فرزندتان در موقعیت‌های پیچیده به شما و آنچه که می‌گویید باور داشته باشد.

یادتان باشد بسیاری از روابط والد-فرزند در همان سال‌های اول این رابطه از دست می‌رود زیرا کودک در دوران شکل‌گیری شخصیت نتوانسته اعتماد کند.

اشتباهات رایج

سختگیری بیشتر، آسیب بیشتر

با رسیدن فرزندتان به سن و سال نوجوانی شاید فکر کنید که لازم است نظارت بیشتری بر فرزندتان داشته باشید؛ یا لازم است بیش از گذشته به او سخت بگیرید و حتی اگر لازم شد تا پای اعمال زور و قدرت هم بروید. اما واقعیت این است که سختگیری بیش از حد به نوجوان می‌تواند زمینه ساز بروز آسیب‌های زیادی باشد؛ حتی اعتیاد!



مطالعات نشان می‌دهد همانطور که بی‌توجهی و سهل‌گیری باعث گرایش بیشتر بچه‌ها به اعتیاد می‌شود؛ والدین سختگیر هم می‌توانند فرزندشان را به موادمخدر سوق دهند. در واقع فرزندان والدین اقتدارگر اگرچه کمتر از سوی والدین خود مورد توجه و مهربانی قرار می‌گیرند بیشتر مستعد مصرف مواد هستند

برای دور نگه داشتن فرزندتان از مواد مخدر سعی کنید روابط خوبی با او داشته باشید؛ شنونده خوبی باشید تا بتوانید راهنمای خوب و قابل اعتمادی برای فرزندتان به حساب بیایید.

بچه‌ها و یافته‌ها

کودکان باهوش بیشتر عمر می‌کنند



دانشمندان دریافته‌اند بهره هوشی بالا در کودکی خطر مرگ و میر و ابتلا به زوال عقل در بزرگسالی را کاهش می‌دهد. در یک پژوهش محققان ارتباط بین نمرات تست هوش کودکان اسکاتلندی در سن ۱۱ سالگی و دلایل اصلی مرگ و میر این افراد در سن ۷۹ سالگی را بررسی کردند. دانشمندان دریافته‌اند دلایل مرگ و میر در این افراد شامل

بیماری قلبی عروقی، سکته، سرطان‌های خاص، بیماری تنفسی، بیماری گوارشی، دلایلی مانند خودکشی و مرگ ناشی از آسیب‌دیدگی و همچنین زوال عقل بود. آنها پس از در نظر گرفتن مولفه‌های مختلف مانند سن، جنسیت و وضعیت اقتصادی-اجتماعی سوزهای مورد بررسی دریافته‌اند، میزان بهره هوشی بالاتر در دوران کودکی با خطر پایین‌تر مرگ و میر تا سن ۷۹ سالگی در ارتباط است.

در عین حال ارتباط جالبی در مرگ ناشی از آسیب‌دیدگی، مصرف دخانیات و سرطان‌های مرتبط با آن مانند سرطان معده و ریه، بیماری گوارشی و زوال عقل با بهره‌هوشی در دوران کودکی مشاهده شد.

